# सफलता की राह

डॉ गौरव गर्ग

VISIT…

# सफलता की राह

डॉ गौरव गर्ग

# Index


1. चुप रहना सीखिए
2. परीक्षा का दबाव
3. असफलता का पोस्ट-मार्टम
4. मित्र व सम्बन्धी
5. काम और उत्पादकता
6. खुद में निवेश
7. क्षमता का आकलन
8. आदतों का प्रभाव
9. प्रेम - बाधा या उत्प्रेरक
10. सही नज़रिया और शांत दिमाग
11. पुनराभ्यास और निरंतरता
12. मेधावी बनिए
13. विचारों की श्रंखला
14. भोजन और अध्ययन
15. अवसाद और मनोदशा
16. दिनचर्या का महत्त्व
17. सोशल मीडिया
18. पारिवारिक दबाव
19. नारी शक्ति
20. भाग्य का खेल
21. मानसिक तनाव
22. प्रभु कृपा

# चुप रहना सीखिए

सही आचरण इतना ज़रूरी क्यों है? किस तरह का व्यवहार एक विद्यार्थी का होना चाहिए?

आपकी सफलता की नींव आचरण पर ही टिकी होती है। सबसे पहला गुण जो आपको अपने अंदर धारण करना है वो है "चुप रहना सीखना"।

जितना चुप रहोगे उतनी ऊर्जा बचेगी, उतना ही दिमाग में अन्य बातों के लिए स्थान बनेगा। चुप रहने से दिमाग की प्रक्रिया तेज़ हो जाती है। हर समय बोलते रहने से दिमाग की सोचने और समझने की शक्ति कम होने लगती है। अपना दोस्तों का दायरा कम करो। ज़्यादा रिश्तेदारों से मत मिलो, बहुत ज्यादा सामाजिक कार्यक्रम जैसे शादी, जन्मदिन आदि में मत सम्मिलित हो। इससे आपका समय भी बचेगा और ऊर्जा भी।

एक सूत्र आपको देता हूँ, एक बार मैंने एक विद्यार्थी से पूछा, कितने साल से तैयारी कर रहे हो? उसने जवाब दिया कि 5 साल से। उसने मुझसे निवेदन किया कि मैं उसे कोई युक्ति बताऊँ जिससे वह जीवन में कुछ पा सके। मैंने पूछा कि कल तुम क्लास के पहले एक घंटे तक फ़ोन पर बातचीत किसके साथ कर रहे थे? उसने बताया कि वह अपने एक पुराने स्कूल के दोस्त से बात कर रहा था। इसी तरह वो बहुत सारे दोस्तों से बात करता है, मैंने अक्सर उसे फ़ोन पर समय नष्ट करते हुए देखा है। मैंने उसे यह सूत्र दिया कि मिनट बचाओगे तो घंटे बचेंगे, घंटे बचाओगे तो दिन बचेंगे, दिन बचाओगे तो महीने बचेंगे और महीने बचाओगे तो साल बचेंगे। अगर साल बचाने हैं तो मिनटों की इज़्ज़त करना सीखो, अपने समय के मूल्य को पहचानो। जब भी आप व्यर्थ के कामों में अपना समय नष्ट करो तो यह सूत्र हमेशा याद रखना।

अगर आप बहुत ज़्यादा लोगों से नहीं मिलोगे या बहुत ज़्यादा लोगों से बात नहीं करोगे तो इसके बहुत फायदे हैं। आप स्वयं की बेवजह दूसरों से तुलना नहीं करोगे। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन भिन्न है। आज के समय में हर कोई अपने दुःख से कम और दूसरों के सुख से ज्यादा दुखी है। हर व्यक्ति ईर्ष्या का शिकार है, पड़ोसी को ज्यादा क्यों मिल गया, इसकी चिंता ज़्यादा है। अगर आप अपनी तुलना दूसरों से करते रहोगे तो मन शांत कैसे रहेगा? जब

भी पढ़ने बैठोगे तब यही सब विचार आपको सताते रहेंगे कि वह आपसे आगे कैसे निकल गया?

कई बार आप दूसरों के सामने अपना ज्ञान दिखाना चाहोगे जो आपने पढ़ा है, या फिर अपना कोई भी टैलेंट। हम अपनी 90% energy दूसरे लोगों के सामने अपनी एक ऐसी छवि दिखाने में खर्च कर देते हैं जो हम असल में हैं ही नहीं, सिर्फ एक क्षणिक अहमियत पाने के लिए। अगर उसी ऊर्जा को हम अपने लक्ष्य तक पहुंचने में खर्च करें तो निश्चित ही सफलता पा सकते हैं।

हर व्यक्ति के पास सीमित ऊर्जा होती है, सब लगभग उतना ही भोजन करते हैं, सब तीन वक़्त का ही खाना खाते हैं, सबके पास एक दिन में सिर्फ 24 घंटे ही होते हैं। फिर ऐसा क्यों है कि कुछ लोग आकाश को छूने लगते हैं और कुछ लोग जीवन में एक के बाद एक असफलता प्राप्त करते हैं? इसका कारण यह है कि हम अपनी ऊर्जा को दिशाहीन होने से खो देते हैं, व्यर्थ की बातों को सोचने में, फालतू की बातों में इतनी ऊर्जा चली जाती है कि पढ़ने के लिए बचती ही नहीं, या तो हम अपने अतीत की विफलताओं के बारे में सोचते रहते हैं या फिर भविष्य की काल्पनिक परिस्थितियों के बारे में सोचते रहते हैं जो कभी नहीं आएँगी।

एक उदाहरण देकर समझाता हूँ, मान लो आपको एक race में हिस्सा लेना है, 10 प्रतिद्वंदी हैं, रेस से ठीक पहले रेफरी आपके पैरों में 10 किलो का एक बैग बांध दे और कहे कि अब दौड़ो, क्या आप यह रेस जीत पाओगे? नहीं न, वह इसीलिए कि आप अपनी बहुत सी ऊर्जा उस बैग को खींचने में खर्च कर दोगे और बाकी लोग क्योंकि उस भार को नहीं ढोएंगे इसीलिए आसानी से आगे निकल जायेंगे। अब समझे कि ऊर्जा बचाने के क्या फायदे हैं? सिर्फ यह ज्ञान मात्र होना कि आपके अंदर सीमित ऊर्जा है और उसको किसी भी रूप में नष्ट नहीं करना, यह ज्ञान मात्र ही आपको अपने लाखों प्रतिद्वंदियों से आगे निकाल देगा।

अगर अपने से कमज़ोर लोगों के साथ बैठोगे तो ऐसा लगेगा कि आपने पता नहीं क्या achieve कर लिया। एक झूठा अहंकार आ जायेगा बिना जीवन में सफल हुए। कई बार आपका मन करेगा कि दूसरों को दिशा दिखाओ, इस सब में भी आप व्यर्थ में अपनी ऊर्जा खर्च कर दोगे। मान लो एक चाय का कप है, उस कप में कहीं से कुछ बूँदें आ गयी। अब उस कप का मन हुआ कि बाकी चाय के कपों को भी दान करे, उन्हें भी कुछ बूँदें दे। उसने कुछ अपने निकट के कपों को आमंत्रित किया और उनमें अपनी कुछ बूंदें डाल

दी। उसे अंदर से satisfaction हुई, बहुत अच्छा लगा कि उसने दूसरे किसी की मदद की। वो कप घर आया और उसने अपने आप को दर्पण में देखा। देखते ही उसके होश उड़ गए, वह दंग रह गया। वह अंदर से पूरी तरह सूखा था, अपनी सारी बूँदें तो उसने दूसरों को दे दी। दरअसल आप उसी कप ही तरह हैं, दूसरों को ज्ञान बांटतें घूम रहे हैं। खुद बहुत जल्दी सूख जाओगे, निष्क्रिय महसूस करोगे, अंदर से खालीपन महसूस करोगे।

तो फिर सही तरीका क्या है?

एक कप को अपने आपको इतना भर लेना चाहिए कि वह overflow कर जाये। जब उसमें बहुत पानी भर जायेगा, तब वह पानी उसमें से निकलकर दूसरों तक पहुंचेगा। उस से वो कप दूसरों को भी पानी दे पायेगा और खुद खाली भी नहीं होगा। और सबसे बड़ी बात, उस कप को दूसरों के पास भी नहीं जाना पड़ेगा। जब आप बहुत विद्वान् हो जायेंगे तो आप विनम्र हो जायेंगे, दूसरे लोगों के पास बहकर ज्ञान पहुंचेगा, आपको किसी के पास नहीं जाना पड़ेगा,

कोई दिखावा नहीं करना पड़ेगा, आपके व्यक्तित्व में उस ज्ञान की आभा अलग ही दिखेगी।

क्या किसी प्रकाशपुंज का प्रकाश फैलने से कोई रोक पाया है? प्रकाशपुंज बनिए, कुछ बूंदों वाले कप नहीं। रबिन्द्र नाथ टैगोर ने कहा था कि एक जली हुई मोमबत्ती ही दूसरी मोमबत्तियों को जला सकती है, पहले खुद को प्रकाशमय करिये।

एक लट्टू की तरह बनिए। गांव में अक्सर बच्चे लट्टू चलाते हैं, कभी यह नोटिस करिए कि जब लट्टू अपनी सबसे ज़्यादा गति पर होता है तो ऐसे लगता है जैसे एकदम रुका हुआ है। उसी तरह आपको होना चाहिए, दूसरे लोग देखें तो ऐसा लगे कि आप स्थिर हैं, लेकिन असल में आप अपनी अधिकतम रफ़्तार पर घूम रहे हों। इतना ज़्यादा ठहराव आपके अंदर होना चाहिए, एकदम दिखावे का नामों निशान नहीं। दूसरों को पता ही न चले कि आप क्या कर रहे हैं और आपकी रफ़्तार कितनी है?

जब एक बीज अंकुरित होता है तो क्या आवाज़ होती है? क्या जब वह आकार में बड़ा होता है तो आवाज़ होती है? नहीं ना, सिर्फ शांति होती है। सालों बाद जब हम देखते हैं, तो अचानक छोटा सा पौधा बहुत बड़ा दिखता है। परन्तु जब एक पेड़ गिरता है तो बहुत आवाज़ होती है। अत्यधिक शोर विनाश का संकेत है और शांति उत्थान का।

उम्मीद है मैं जो कहना चाहता था, आप तक पहुंचा पाया।

# परीक्षा का दबाव

कोई भी परीक्षा सिर्फ आपके ज्ञान का आकलन नहीं करती, साथ ही साथ आपके व्यक्तित्व का आकलन भी करती है।

यह ज़रूरी नहीं कि व्यक्तित्व का आकलन सिर्फ इंटरव्यू, group discussion या personality test के द्वारा ही हो। एक आम परीक्षा जिसमें सिर्फ लिखित रूप से प्रश्न और उत्तर आते हैं, वो भी आपके व्यक्तित्व का आकलन करती है। एक गुण जिसे विद्यार्थी को अपने अंदर अवशोषित करना चाहिए वह है मानसिक दृढ़ता। इसके अभाव में तनाव उत्पन्न होता है, भय उत्पन्न होता है, अपनी प्रतिभा पर व्यक्ति हमेशा शक करता है और एक मानसिक उथल पुथल उसे हमेशा परेशान करती रहती है।

क्या एग्ज़ाम की चिंता करना पूरी तरह से खराब है? नहीं। जब तक थोड़ा बहुत भय आपके अंदर नहीं होगा, आप क्यों पढ़ोगे? थोड़ा सा तनाव ज़रूरी है, यह आपकी क्षमता को बढ़ाता है, इस भय को अपना मित्र मानिये। समस्या वहां आती है जब आप एक सीमा से ज़्यादा तनाव लेते हैं, तब यह आपके जीवन पर दुष्प्रभाव डालने लगता है। जैसे जैसे परीक्षा नज़दीक आती है वैसे वैसे आपका तनाव बढ़ता जाता है। समस्या यह है कि तनाव या चिंता आपको मानसिक रूप से थका देती है। परीक्षा से दो से तीन हफ्ते पहले ही थकान महसूस होने लगती है और सबसे महत्वपूर्ण समय व्यर्थ हो जाता है। मन में एक ही विचार आता है, कि अब मैं और तनाव नहीं ले सकता, बस परीक्षा ख़त्म हो जाए चाहे जैसी भी हो। यानी आपका पूरे साल का परिश्रम कुछ हफ़्तों की वजह से मिट्टी में मिल सकता है।

एग्ज़ाम का दवाब आपको अपने परिश्रम के बदले जितने अंक प्राप्त होने चाहिए उतने नहीं प्राप्त होने देगा। इसका उदाहरण देकर समझाता हूँ। एक बार मेरी एक स्टूडेंट जो कि मॉक टेस्ट में बहुत अच्छे नंबर लाती थी, वो परीक्षा में टाइम मैनेज नहीं कर पायी। मैंने उस से पूछा कि क्या हुआ तो उसने बताया कि वो बहुत तनाव में थी, उसके अंदर भय था। उसने गणित सेक्शन का उदाहरण दिया, उसे समय बचाने के बहुत सारे ट्रिक अच्छे से सिखाये गए थे और गणित के प्रश्न किस तरह जल्दी करने हैं, इसकी भी classes उसने ली थी। लेकिन घर पर नॉर्मल वातावरण में अंक लाना एक

बात है और वहां परीक्षास्थल पर तनावपूर्ण वातावरण में दूसरी बात है। उसने मुझे बताया कि एक सवाल था कि 125 गुना 225 कितना होगा, उसे इस तरह का प्रश्न हल करने की ट्रिक सिखाई गयी थी और उसने वहां उस ट्रिक का इस्तेमाल करके जवाब भी निकाला, लेकिन उसे अपने जवाब पर यकीन नहीं था, चारों विकल्प में से एक विकल्प वही था जो उसने ट्रिक का इस्तेमाल करके निकाला था, लेकिन फिर भी जवाब मार्क करते हुए उसके हाथ काँप रहे थे, कहीं न कहीं उसे अपनी ट्रिक पर विश्वास नहीं था, उसके बाद उसने ट्रिक छोड़कर परम्परागत तरीके से उस प्रश्न को किया और गुना किया और अपना जवाब क्रॉस चेक किया और तभी सही उत्तर मार्क किया। लेकिन इस सब में थोड़ा समय भी नष्ट हुआ, उस समय में वो तीन या चार प्रश्न कर सकती थी और बेहतर स्कोर ला सकती थी।

यह हम सबके साथ होता है, हम मॉक टेस्ट में अच्छा परफॉर्म कर लेते हैं। वहां पर कुछ खोने को नहीं है तो हम पूरे निडर होकर, एकदम निर्भीक होकर पेपर करते हैं और हमारा प्रदर्शन अच्छा होता है लेकिन एग्ज़ाम के वातावरण में प्रदर्शन करने के लिए अलग ही माद्दा चाहिए। तो फिर एग्ज़ाम प्रेशर को कैसे हैंडल करें?

इसके लिए एक बात आपको अपने दिमाग में डालनी होगी कि जो गुण आपको धारण करने हैं, वो आपके साथ आजीवन रहने चाहिए। आपको यह मानसिकता नहीं रखनी है कि मैं अपने अंदर सुधार करूँगा सिर्फ एग्ज़ाम के लिए या करियर के लिए। कुछ लोग जीवन में हर चीज़ को लेकर तनाव लेते हैं, और अगर ऐसा है तो एग्ज़ाम का तनाव तो लेंगे ही, तनाव और भय तो किसी भी चीज़ का लिया जा सकता है। कुछ लोगों को अपने करीबी लोगों को खोने का भय सताता रहता है, कुछ लोगों को किसी अनजान चीज़ का भय सताता है तो कुछ को किसी ज्ञात चीज़ का। ऐसा मत सोचिये कि एक बार आप एग्ज़ाम क्लियर कर लेंगे तो जीवन में एकदम सेट हो जाएंगे।

कोई न कोई तनावपूर्ण स्थिति लगातार आती रहेगी और आपकी कोशिश यह होनी चाहिए कि आप अपने अंदर स्थायी परिवर्तन करिए। एक बार, सबसे पहली बार माउंट एवेरेस्ट फ़तेह करने वाले सर एडमंड हिलरी से पूछा गया कि आपने एवेरेस्ट को फ़तेह कैसे किया? उन्होंने कहा कि मैंने एवेरेस्ट को नहीं, मैंने खुद को फ़तेह किया।

आप दिन के समय आसमान को देखिए, अगर सूरज का प्रकाश नहीं दिख रहा तो मतलब साफ़ है कोई बादल है जिसने प्रकाश को रोक रखा है।

प्रकाश लाने के लिए कुछ अलग नहीं करना, सिर्फ बादलों को हटाना होता है, अपने आप रौशनी आने लगती है। उसी तरह से तनाव और भय हटते ही आप कॉन्फिडेंट हो जाओगे, आपका प्रदर्शन आपके प्रयास जितना ही शानदार होने लगेगा।

तनाव अपने आप कम होता है अगर आपने पढ़ाई अच्छे से की है और सिलेबस भी छूटा नहीं है। अगर आपने सिलेबस को ठीक से कवर नहीं किया तो आपको यह भय सताता रहेगा कि कहीं छूटा हुआ हिस्सा न आ जाए। अच्छे से पढ़िए, पढ़ाई को ही सिर्फ अपनी पूरी ऊर्जा दीजिये और पढ़ाई करके जो ऊर्जा बच जाए, उसे बाकी कामों में दीजिये।

समस्या यह है कि आप अपनी सारी ऊर्जा इधर उधर खर्च कर देते हैं और जो बची हुई ऊर्जा है, उसे ही पढ़ाई को देते हैं। ऐसे पढ़िए कि जैसे आपका जीवन उस पर निर्भर करता हो, और वास्तव में कुछ हद तक यह सच भी है, क्यों इस अवसर को जाने दिया जाए?

यह आकलन कैसे किया जाए कि आप परीक्षा के लिए तैयार हैं?

एक कहानी के द्वारा आपको समझाता हूँ। एक बार एक धनुर्धर/तीरंदाज़ को एक प्रतियोगिता में हिस्सा लेना था। उसके गुरु ने उसका टेस्ट लिया कि वह प्रतियोगिता में जाने योग्य है भी या नहीं? उसके गुरु ने उसे निशाना लगाने को कहा, तीरंदाज़ ने निशाना लगाया और वह सीधा निशाने पर लगा।

उसके गुरु ने उससे पूछा - क्या तुम्हें पता है तीर निशाने पर क्यों लगा?

उसने कहा - नहीं गुरुवर, बस मैंने छोड़ा और लग गया।

उसके गुरु ने कहा, अभी तुम तैयार नहीं हो, जाओ अभी जाकर और अभ्यास करो।

एक महीने बाद वो वापस आया तो उसके गुरु ने फिर से उसे निशाना लगाने को कहा, इस बार भी तीर निशाने पर लगा और गुरु ने फिर से वही प्रश्न किया।

इस बार तीरंदाज़ ने कहा - जी गुरुवर, मुझे एकदम पता है कि तीर निशाने पर क्यों लगा, आप कहें तो मैं एक बार और लगाकर दिखा दूँ? गुरु ने उसे अपना आशीर्वाद दिया और कहा अब तुम तैयार हो।

कई बार जब हम असली परीक्षा से पहले मॉक टेस्ट या अभ्यास परीक्षा देते हैं और उसमें अच्छा स्कोर कर लेते हैं तो चाहे हमारे अच्छे अंक आ जाते हैं, परन्तु फिर भी हम अंदर से आश्वस्त नहीं होते, उस तीरंदाज़ की तरह हमारा निशाना तो लग जाता है लेकिन हमें कारण नहीं पता होता। हमें कहीं न कहीं आभास होता है कि हम उतने अंकों के लायक नहीं थे जितने हमें मिल गए, शायद हमारी किस्मत अच्छी थी कि हमने जो पढ़ा, वो ही आ गया या कहीं कुछ तुक्का लग गया या फिर सारी चीज़ें वैसी ही हुईं जैसा हम चाहते थे। अगर अभ्यास परीक्षा में हमारे अच्छे अंक आ रहे हैं और हमें पता है कि क्यों आ रहे हैं तभी हमारी तैयारी सही है। हमारे चेहरे पर एक शिकन तक नहीं होनी चाहिए, अंदर से एकदम ठोस, परीक्षा को जैसे रौंदने के लिए तैयार। तनाव नहीं बल्कि उत्साह, "परीक्षा को उसकी औकात दिखा देंगे", यह विचार अंदर ही अंदर, जैसे ज्ञान एकदम फूटकर पड़ रहा हो, जैसे ज्ञान अंदर से बाहर आने को बेताब हो रहा हो, तब हम कह सकते हैं कि हम परीक्षा के लिए एकदम तैयार हैं।

एक तीरंदाज़ इस लेवल तक पहुँचने के लिए बहुत अभ्यास करता है। सिर्फ तीर चलाने से तीरंदाज़ नहीं बनता, उसके लिए बहुत स्थिर हाथ चाहिए, उससे भी ज़्यादा स्थिर मन, साँसें एकदम थमी हुई, दिल की धड़कन एकदम लय में, एकाग्रता अपनी चरम सीमा पर, उसके बाद ही निशाने का नंबर आता है। इसका मतलब टेक्निकल चलाने के साथ साथ अपने अंदर बहुत सारे दूसरे गुण भी धारण करने पड़ते हैं, क्या कोई काँपता हुआ हाथ निशाने पर तीर लगा सकता है? क्या घबराया हुआ धनुर्धर कितना भी शारीरिक रूप से हृष्ट पुष्ट शरीर वाला हो या कितना ही मज़बूत तीर कमान लिए हो, निशाना लगा पाएगा? उसे हवा की गति और दिशा का भी ख़याल रखना पड़ता है, हर आपात स्थिति के लिए तैयार रहना होता है, बिलकुल ठीक इसी तरह विद्यार्थी की तैयारी होनी चाहिए। अगर आपकी तैयारी बहुत अच्छी है तो किसी भी गुगली प्रश्न के लिए आप तैयार रहेंगे और विचलित नहीं होंगे। इसका निष्कर्ष यह है किसी भी परीक्षा में बाहरी और आंतरिक दो तरह की चुनौतियां होती है।

तैयारी के अलावा कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए। जब आप परीक्षा केंद्र जाएं, तो बहुत ज़्यादा पहले न जाएँ, और बहुत हड़बड़ी में लेट भी न पहुंचे, इससे तनाव बढ़ता है। कई बार आप बहुत जल्दी चले जाते हैं तो फिर आप परीक्षा केंद्र के बाहर वहाँ लोगों को बात करते हुए देखते हैं। कुछ लोग ज़ोर ज़ोर से एक दूसरे से प्रश्न पूछ रहे होते हैं, और कुछ जान

बूझकर तेज़ तेज़ बोलकर अपना ज्ञान प्रदर्शन कर रहे होते हैं, कुछ लोग अपनी किताबों या नोट्स में घुसे होते हैं।

आपको मैं यह बता दूँ कि यह जो लोग परीक्षा केंद्र के बाहर अपने ज्ञान का दिखावा करते हैं, यह सब अंदर से एकदम खोखले होते हैं। लेकिन इनको देखकर आपको तनाव आ सकता है, या आपको यह लग सकता है कि आपने कुछ ऐसा नहीं पढ़ा जो वो बोल रहे हैं। ज्ञानवान तो एकदम शांत होता है और उसके चेहरे पर हलकी हलकी मुस्कान होती है। वह इतना शांत होता है कि उसका चेहरा कोई देखे तो वह खुद शांत हो जाए, एक परिपक्वता उसके चेहरे से झलकती है। आप सिर्फ दस मिनट पहले पहुंचिए और शांत चित्त से सीधे बिना किसी से बात करे अंदर चले जाइये।

परीक्षा केंद्र के बाहर जो लोग खड़े हैं, उनकी तरफ देखिए ही मत, न ही उनकी बातों पर ध्यान दीजिए, अगर आपसे कोई बात करने की कोशिश भी करता है तो नम्रतापूर्वक मना कर दीजिये या सिर्फ जितना पूछा जाए, उसका उत्तर देकर चुप हो जाइए। हो सकता है आप दिखने में काफ़ी जवान लगते हों और आप किसी अपने से बड़ी उम्र के या बड़ी उम्र लगने वाले व्यक्ति को देखें, जिसकी दाढ़ी बढ़ी हुई हो तो आपको लगे कि वह आपसे ज़्यादा ज्ञानवान और अनुभवी है। या फिर कोई आपसे कहे कि वह परीक्षा देने के लिए अपनी नौकरी से छुट्टी लेकर आया है तो आपको लगे कि इसके पास तो पहले से ही नौकरी है। जितने ज़्यादा लोगों को आप देखेंगे उतने ही विचार आएंगे।

कई बार तनाव दूसरों के साथ ज़बरदस्ती तुलना से भी होता है। प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा करिए, अपने आप से ही कम्पीटीशन करिए। सबसे अच्छी स्पर्धा है – अपने आप से ही स्पर्धा। इसके अलावा दैनिक व्यायाम, पूजा पाठ, आठ घंटे नींद, शारीरिक श्रम, मैडिटेशन, सात्विक आहार, प्राणायाम या योग इत्यादि से भी तनाव कम होता है। इन सबकी महत्ता भी कम नहीं है, कोशिश कीजिए इनमें से जितनी ज़्यादा चीज़ों को हो सके, आप अपनाइए।

# असफलता का पोस्ट-मार्टम

चार साल से तैयारी कर रहा हूँ, कामयाबी नहीं मिल रही, सर मार्गदर्शन करें, क्या करना चाहिए?

यह सवाल मुझसे अक्सर पूछा जाता है। फर्क इतना है कोई 3 साल बोलता है कोई 4 साल और कोई उससे भी ज़्यादा। लेकिन मैं इस सवाल को सही नहीं मानता। यह सवाल ग़लत है। सही सवाल सबसे पहले आपको अपने आप से करना है। और वो यह कि मेरे पिछले दो attempts में मैंने क्या बदलाव किए? मेरे दो असफल प्रयासों के बीच क्या बदला? कहीं मैं बार बार वही सब गलतियाँ तो नहीं कर रहा?

क्या पता आप बार बार असफल इसीलिए हो रहे हैँ कि आपको जो विषय पसंद हैं आप उन्हें पढ़ लेते हैँ और जिनसे डर लगता है वो नहीं पढ़ते। और अगर यह सच है तो आप अगले दस साल भी तैयारी कर लें तो भी कुछ फर्क नहीं पड़ेगा। कहीं ऐसा तो नहीं कि आपके concepts clear ही नहीं हैं। किसी ने आपको कह दिया कि सिर्फ सवाल कर लो और बात बन जाएगी और आप हर बार सिर्फ MCQ रटके जाते हैँ इस उम्मीद में कि परीक्षा के सवाल उन्ही में से आ जाए।

क्या पता आप सिर्फ आसान-आसान चीज़ें पढ़ लेते हैँ और अपने आपको convince कर लेते हैँ कि आप बहुत मेहनत कर रहे हैँ? हार्ड वर्क सब बोलते हैं कि वो करते हैं पर मैंने यह देखा है कि असल में कोई कोई ही करता है। परम संत आचार्य शर्मा जी की पंक्ति याद रखिये, "असफलता सिर्फ यह सिद्ध करती है कि सफलता का प्रयास पूरे मन से नहीं किया गया"।

अब मैं आपको यह बताता हूँ कि पहली असफलता के बाद क्या करें?

सबसे पहले यह देखें कि आप कितने नंबर से रह गए। अगर गैप बहुत ज़्यादा है तो साफ़ है कि तैयारी थी ही नहीं। अगर गैप कम है तो यह देखें की नंबर कहाँ कम आये और इसका क्या कारण था। इसीलिए कम आये कि प्रश्न आपकी पहुँच से दूर था, बहुत मुश्किल था या इसीलिए कि आपने अनदेखी की या इसीलिए कि पेपर छूट गया। आप को इन तीन कारणों को आधार बनाकर रणनीति बनानी है।

बार बार उसी तरह का अध्ययन करना और बार बार उन्हीं गलतियों को दोहराने को अभ्यास नहीं कहते। अभ्यास उसे कहते हैं कि अगले प्रयास में न सिर्फ वह विषय जिनमें आपकी जानकारी अच्छी है बल्कि वह भी जिन में आप कमज़ोर थे, उनको मज़बूत करने के लिए आपने भरपूर समय दिया। पहले असफल प्रयास के बाद सबक लीजिये और जिन विषयों में आप सबसे ज़्यादा कमज़ोर हैं उन्हें सबसे पहले पढ़िए।

अगर आपके नंबर इसीलिए कम हुए कि पेपर छूट गया तो आप mock test लें और बैठकर उतने टाइम में पूरा पेपर हल करने का प्रयास करें। अगर पेपर 2 घंटे का है तो कोशिश करें कि 1 घंटा 45 मिनट में ही आप उसे कर पाएं। सबसे पहले हमेशा वह प्रश्न करें जो आपको आता हो। अगर आपके नंबर इसीलिए कम हुए कि पेपर के सवाल आपकी क्षमता से बाहर थे, इसका मतलब आपने मुश्किल प्रश्नों का प्रयास नहीं किया। अगर आपके नंबर इसीलिए कम हुए कि आपने अनदेखी की या silly mistakes की तो इसका मतलब यह है कि आप या तो तनाव में थे या जल्दबाज़ी में। अच्छी बात यह है कि इन दोनों कमियों पर आसानी से काबू पाया जा सकता है।

जब आप अपनी कमियों पर काम करेंगे तो निश्चित ही अगले प्रयास में पहले से बेहतर प्रदर्शन करेंगे। अगर इसके आने वाले प्रयासों में भी अंक नहीं बढ़ रहे हैं तो आप इससे ज्यादा कुछ नहीं कर सकते। शायद यह परीक्षा आपकी सीमा के परे है। लेकिन यह समझिये कि इसका यह अर्थ नहीं कि सारे रास्ते बंद हैं। इसका अर्थ सिर्फ यह है कि आप कोई और करियर या एग्जाम का विकल्प देखिये। अपने आप को मानसिक रूप से मज़बूत बनाइये, अगर आप एकदम sure हैं कि आपने अपना 100% दिया और कई बार दिया, परन्तु फिर भी आशातीत परिणाम नहीं मिल रहा और आप इससे ज़्यादा कुछ और नहीं कर सकते तो निश्चित ही आपको अन्य विकल्प खोजने चाहिए। सबसे अच्छा यह है कि एक समय निर्धारित करिये कि आपको अधिकतम कितने वर्ष तक तैयारी करनी है और उसके बाद रुकना है। याद रखिये परीक्षा में असफल होना और जीवन में असफल होना दो अलग अलग बातें हैं।

कई बार स्टूडेंट कहता है कि सर मैं 1 या 2 नंबर से रह गया। नहीं, मैं इसको नहीं मानता। आप 1 नंबर से इसीलिए रहे कि आपका कट ऑफ से 1 नंबर कम था। आप 1 नंबर से इसीलिए नहीं रहे कि वास्तव में आपकी तैयारी सिर्फ 1 नंबर जितनी ही कम थी। अगर कट ऑफ और ज़्यादा होती तो आप और ज़्यादा नंबर से रह जाते। तब क्या आप यह कहते की सर मैं 25

नंबर से रह गया। अगर पेपर 100 नंबर का है तो आपकी तैयारी 100 नंबर लाने योग्य होनी चाहिए थी। अगर कट ऑफ 50 है और आपके 49 नंबर हैं तो आप 1 से नहीं 51 नंबर से फेल हुए हैं। कई बार जब कट ऑफ कम होती है तो हमें यह ग़लतफहमी हो जाती है जैसे हमारी तैयारी अच्छी थी।

उम्मीद है मैं जो कहना चाहता था आप तक पहुंचा पाया।

# मित्र व सम्बन्धी

दोस्तों और रिश्तेदारों से कैसे व्यवहार करें

कई बार कुछ विद्यार्थी, उनके दोस्त या रिश्तेदार जो कहते हैं उससे बहुत ज़्यादा प्रभावित हो जाते हैं। यह परेशानी मानसिक बेचैनी में तब्दील हो जाती है और आसानी से नहीं जाती। कई बार दोस्त या रिश्तेदार कुछ इतना कटु बोल देते हैं जिससे हम निराश या हताश हो जाते हैँ। हमें इसी समाज में रहना है इसलिए इन लोगों का साथ छोड़ा भी नहीं जा सकता और न ही इनसे दूर भागा जा सकता है। इन सबके बीच में रहते हुए ही हम अपने आप में ऐसा क्या परिवर्तन ला सकते हैँ कि हमारे ऊपर ज़्यादा असर न हो और हम नकारात्मकता से बचे रहे।

सबसे पहले तो आपको यह समझना है कि वैचारिक मतभेद होना भी उतना ही प्राकृतिक और स्वाभाविक है जितना कि विचारों का मिलना। जब हम समाज में रहेंगे तो ज़ाहिर सी बात है लोग हमारे ऊपर टिपण्णी करेंगे और हमारे जीवन को लेकर अपने विचार व्यक्त करेंगे। अगर हम सिर्फ प्रशंसा ही सुनना चाहते हैं और किसी भी प्रकार की आलोचना हमें विचलित कर जाती है तो यह सही नहीं है। यह जानना ज़रूरी है कि चाहे प्रशंसा हो या चाहे आलोचना हो यह किसी भी तरह से हमारा परिणाम प्रभावित नहीं करती बल्कि यह सिर्फ एक दिशा मात्र है।

उदाहरण देकर समझाता हूँ। मान लीजिये आप collector बनना चाहते हैं और आपके मित्र आपकी दिन रात तारीफ़ करते हैं और यह तारीफ़ सुनकर आप काफी प्रसन्न हो जाते हैं। तो क्या यह प्रसन्नता आपको collector बना सकती है? जी नहीं। अगर आप collector बनेंगे तो केवल अपनी मेहनत और पुरुषार्थ से बनेंगे। यदि आपके सारे मित्र पूरे वर्ष आपकी प्रशंसा भी करते रहें तो भी आपका परिणाम केवल आपकी मेहनत पर ही निर्भर होगा। अब इसी बात को पलट कर देखते हैं। मान लीजिये आपके मित्र आपकी सिर्फ आलोचना करते हैं, तो उससे भी आपका परिणाम प्रभावित नहीं होना चाहिए। क्योंकि इस स्थिति में भी आपका परिणाम केवल आपकी मेहनत पर ही निर्भर करेगा। यानी कि आपके मित्र या रिश्तेदार आलोचनात्मक रवैया रखते हैं या प्रशंसनात्मक, दोनों ही सूरतों में आपके परिणाम पर कोई

फर्क नहीं पड़ता। फर्क सिर्फ इस बात से पड़ेगा कि आपने तैयारी कितनी अच्छी की है।

एक गलत बात यह होगी कि आप दूसरों की राय को इतना ज़्यादा दिल से लगा लें कि आप या तो उस व्यक्ति से नाता तोड़ दें, बात करना बंद कर दें या उसने जो कहा उसे सोच सोच कर परेशान हों और तनाव लें। अगर आपके मित्र और रिश्तेदार नहीं होंगे तो जब आप कल सफल होंगे तो अपनी सफलता को मनाएंगे किसके साथ? अगर आपका कोई आलोचक है या कोई व्यक्ति आपकी बुराई करता है तो उसे चुप कराने का सबसे अच्छा तरीका है खुद अपने कार्य में सफल होना। आलोचकों को हमेशा अपने कर्मों से जवाब देना चाहिए न कि उनको मुँह पर कुछ भी बोल कर अपने आप को उन जैसा बनाना चाहिए। यही तो एक पढ़े लिखे बुद्धिमान व्यक्ति की निशानी है।

नदी में जाने के लिए जैसे ही एक नाव रवाना होती है तब किनारे पर खड़े हुए लोग उसकी बात करते हैं, लोग तब तक ही नाव के बारे में बातें करते हैं, तब तक ही उससे सरोकार रखते हैं जब तक वो दिखती रहती है। जैसे ही नाव आँखों से ओझल हो जाती है, लोग भी उसके बारे में बात करना बंद कर देते हैं। फिर उनका ध्यान किसी और नाव की ओर जाता है जो दिखाई दे रही होती है। कहने का अर्थ यह है कि लोग आपके बारे में तब तक बातें करते रहेंगे जब तक आप उन्हें दिखते रहेंगे या आप तक उनकी पहुँच रहेगी। यह तो मानव की प्रवृति है, इसके बारे में सोचकर क्यों परेशान होना?

अगर कभी आपके मन में निराशा आए तो उस दिन को याद करो जो आपका पहला पढ़ाई का दिन था। आपने कितनी तैयारी की थी कि आप नए साल में पढ़ेंगे, आपने नया रजिस्टर ख़रीदा, नया पेन पेंसिल, नई किताबें, नया कमरा बनवाया, पूरा कमरा व्यवस्थित किया। आपके अंदर इतनी ऊर्जा थी, इतना जोश था, आपने सोच लिया था कि मैं इतनी मेहनत करूँगा कि एग्जाम क्लियर करना तो एक बहुत छोटी सी बात लगेगी। आपका निश्चय एकदम अटल था, आपके अंदर एक अलग ही उत्साह था, आपका संकल्प देखते ही बनता था, तो फिर आज अचानक क्यों अपने निश्चय को बदलना, क्यों दुखी या तनावपूर्ण होना? सिर्फ इसीलिए कि आपके किसी नज़दीकी व्यक्ति ने कुछ कह दिया जो आपको पसंद नहीं?

कभी भी अगर कोई व्यक्ति कुछ गलत कहे तो क्रोध मत करो। अगर दूसरे व्यक्ति को पता है कि आप क्रोधी हैं तो वो जान बूझकर आपको और भी ज़्यादा उकसायेगा। जीवन के इस शतरंज के खेल में आप एक मोहरे बनकर रह जाएंगे, लोग आपको उकसाकर अपना उल्लू सीधा कर लेंगे। क्रोध में बुद्धि ख़त्म हो जाती है। महानता किसी को पलटकर जवाब देने में नहीं है, महानता है वहां से चुप चाप निकल जाने में। अपने मन को रोको, शायद आपका मन आपको कहेगा कि यह कायरता है। परन्तु यह कायरता नहीं, समझदारी है। विवेकशील व्यक्ति हमेशा शांत रहता है।

एक बात और समझिये, बहुत ज़्यादा दोस्त मत बनाइये। सिर्फ दो या तीन अच्छे दोस्त हों, उतना ही काफी है। उतने ही रिश्ते बनाइये जितने निभा सकें। दोस्तों से मिलो, बातें करो लेकिन बहुत ज़्यादा उनके निजी जीवन में रूचि मत रखो। अगर आप उनके जीवन में ज़्यादा रुचि लेंगे तो उनसे तुलना भी करने लगेंगे। तुलना करने से वो मित्रता नहीं रहेगी और आप अचानक उन्हें प्रतिद्वंदी की तरह देखने लगेंगे। आप चाहेंगे कि उनसे ज़्यादा कमाएं, उनसे ज़्यादा अच्छा आपका करियर हो। आपके मन में यह विचार आएगा कि आप उनसे बेहतर बनकर उन्हें नीचा दिखाएं। एक बार यह विचार आपके मन में आ गया तो आपके मित्र भी इसे भांप लेंगे। फिर वह भी वैसा ही रवैया आपके प्रति रखेंगे। यह जीवन एक दर्पण है, जो इसे दोगे वही टकराकर आपके पास आएगा। आप अगर प्यार दोगे तो प्यार आएगा, नफ़रत दोगे तो नफ़रत ही वापस आएगी। अगर आप अपने दोस्तों का सच में हित चाहेंगे तो आप देखेंगे कि यह प्रेम भावना उनके पास पहुंचेगी तो वो भी आपके प्रति वैसी ही भावना रखेंगे। कमी आप में भी हो सकती है, ऐसा भी हो सकता है कि आप उनके साथ वो व्यवहार करते हों जो आपको अपने लिए पसंद नहीं।

अगर मान लीजिये आपके रिश्तेदार आपसे ईर्ष्या करते हैं तो भी विनम्र रहो। आप जब सफल हों जाएंगे तो वो अपने आप ही महत्वहीन हों जाएंगे। हर समय आप सब लोगों को खुश नहीं रख सकते। ऐसे रिश्तेदार ज़रूर होंगे जिन्हें आपसे शिकायतें होंगी चाहे आप दुनिया के सबसे अच्छे इंसान क्यों न हों। हम सब अलग हैं। किसी को लाल रंग अच्छा लगता है तो किसी को नीला। नीले रंग की अच्छी से अच्छी ड्रेस भी लाल रंग के प्रेमी व्यक्ति को पसंद नहीं आएगी।

आज आप किसी भी सफल व्यक्ति के बचपन के दोस्तों से बात कीजिए। ज़्यादातर उनमें से आज सफल व्यक्ति की तारीफ करेंगे और ऐसा भी संभव

है कि पहले वो उसकी सिर्फ आलोचना ही करते हों। चलिए मान लेते हैं कि वो आज भी आलोचक हैं, तो क्या? क्या उनकी राय आज मायने रखती है? कौन पूछता है आज उन्हें? कौन जानना चाहता है कि वो क्या सोचते हैं? हो सकता है सचिन तेंदुलकर या विराट कोहली का कोई दोस्त उनसे चिढ़ता हो? कुंठा और ईर्ष्या में मरा जाता हो, पर कोई बात नहीं। कौन पूछता है वो क्या सोचता है? सफलता का अपना एक अलग ही रुतबा होता है, एक अलग प्रकाश होता है, एक अलग ही औदा होता है। अगर आलोचकों को महत्वहीन करना है तो सफल हो जाओ, वो अपने आप निष्क्रिय हो जाएंगे।

क्या हमेशा निंदा को बिलकुल अनसुना कर देना चाहिए? नहीं। निंदा दो तरह की होती है। एक वह जो वास्तव में आपकी कोई कमी उजागर करे। उसे तुरंत अपना लो और अपने आप को और प्रबुद्ध बनाओ। आपको ऐसी निंदा यह अवसर देगी कि आप अपने व्यक्तित्व को निखार सको और अपनी कमियों को दूर कर सको। दूसरी निंदा होती है जो आपको नीचा दिखाने के लिए होती है। जो सिर्फ आपको हतोत्साहित करेगी और आप में हीन भावना पैदा करेगी। दोनों तरह की निंदा में आपको फर्क करना आना चाहिए। दूसरे तरह की निंदा जो करते हैं उनसे थोड़ी दूरी बनाओ या फिर सुनकर अनसुना कर दो।

कई बार ऐसा भी होगा कि आपके पास समय कम होगा। आपके पास दो विकल्प होंगे कि मित्रों को समय दो या पढ़ाई कर लो। हो सकता है आप अपने लक्ष्य पर इतने ज़्यादा केंद्रित हों जाएँ की आप दोस्तों को समय ही न दें पाएँ। इसमें कुछ गलत नहीं। आप उन्हें समझा दीजिये कि आप उनके किसी इवेंट में नहीं आ सकते, आपकी परीक्षा है। अगर वह आपको ख़ुदग़र्ज़ या स्वार्थी समझें तो इसकी परवाह मत करिये। अगर वास्तव में वह आपका अच्छा सोचते हैं तो वो समझ जाएंगे कि आपका करियर आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है और वो बार बार ज़िद नहीं करेंगे या आपसे ऐसा कुछ नहीं मांगेंगे जो आप अभी उन्हें देने में सक्षम नहीं हैं। मित्र की आड़ में जो आपसे जलने वाले होंगे वो आपको भला बुरा कहेंगे और आपको प्रभावित करने की कोशिश करेंगे। ऐसे में सावधान हो जाइए और अपने निश्चय पर अटल रहिए। आप स्वार्थी नहीं हैं केवल स्वकेन्द्रित हैं।

## काम और उत्पादकता

पढ़ते समय sexual thoughts को कैसे कण्ट्रोल करें?

यह एक ऐसा सवाल है जो मुझसे सबसे ज्यादा पूछा जाता है। अक्सर पूछने वाले fake ID बनाकर यह सवाल पूछते हैं क्योंकि इस तरह के सवाल पूछने में उन्हें शर्मिंदगी महसूस होती है। मुझे इस तरह के प्रश्नों का उत्तर देने में कोई आपत्ति नहीं, अक्सर इससे मिलते जुलते सवाल भी पूछे जाते हैं जैसे हस्तमैथुन की आदत कैसे छोड़ूँ? पढ़ते समय सदैव सेक्स दिमाग में हावी रहता है, विपरीत लिंग के प्रति बहुत ज्यादा आकर्षण होता है, कैसे कण्ट्रोल करूँ? गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड बनाना चाहिए या नहीं? इस से मेरी पढ़ाई पर क्या असर होगा?

सबसे पहले तो आप इस बात को अपने दिमाग से निकाल दीजिये की इस तरह के विचार आना किसी तरह का पाप या अपराध है, अगर आपको किसी तरह की guilt होती है तो उसको अपने अंदर से निकाल दीजिये, यह एकदम प्राकृतिक है।

लेकिन समस्या कहाँ होती है?

समस्या वहां होती है जब यह विचार आने के बाद आसानी से जाने का नाम नहीं लेते व आप पर हावी रहते हैं, समस्या तब है जब आपको कई तरह की जैसे पोर्न/ब्लू फिल्म देखना, हस्तमैथुन इत्यादि आदतें लग जाती हैं, और यह आदतें या इस तरह के अत्यधिक विचार आपकी जीवन शैली, काम, पढाई इत्यादि को प्रभावित करने लगते हैं।

सारे मुद्दों को एक एक करके देखते हैं।

सबसे पहले इस तरह के अत्यधिक विचार आना? कोई भी विचार क्या हमारे मन में अपने आप आता है या हम उसे लेकर आते हैं?

और अगर आता है तो आसानी से चला भी तो जाता है। जैसे, आपके मन में ज़रूर कभी न कभी विचार आता होगा की सारी तैयारी छोड़कर कहीं घूमने चले जाऊं? कहीं भाग जाऊं दूर, किसी विदेश में चले जाऊं, काश मैं किसी अमीर व्यक्ति का बेटा होता तो मुझे संघर्ष नहीं करना पड़ता। क़ाश मैं कोई अमीर फिल्मस्टार या क्रिकेटर होता, क़ाश मैं थोड़ा लम्बा होता, छोटा होता, मोटा होता, पतला होता, काला होता, गोरा होता, मेरी height कम है, मेरे बाल कम हैं, और भी पता नहीं क्या क्या।

विचारों की कभी कोई सीमा नहीं होती, विचार हर तरह के आते हैं, हिंसा के, अनादर के और भी पता नहीं क्या क्या। लेकिन यह सभी विचार आते हैं

और चले जाते हैं। पर ऐसा क्यों होता है कि कुछ विचार ऐसे होते हैं जो आसानी से जाते ही नहीं?

जैसे की सेक्स के विचार, यश प्राप्ति के विचार, धन एकत्रित करके उसके इस्तेमाल करने के विचार, अपने शत्रु की हार के विचार, मित्रों से ज्यादा पा लेने के विचार, पड़ोसियों से ज्यादा समृद्ध बनने के विचार इत्यादि। इन सब विचारों में एक बात सामान्य है और वो यह कि इन में एक "सुख" की प्राप्ति होती है। यह ऊपर लिखी प्रत्येक बात को सोचने से एक अलग ही सुख मिलता है। हालाँकि इस सुख की उम्र नहीं होती लेकिन हमारा मन हमें बांध लेता है, हमारा मन एक बार इनमें जब बंध जाता है तो फिर निकल नहीं पाता, एक मकड़ी के जाल की तरह।

ज्यादातर एक व्यक्ति सेक्स के विचार किसी फिल्मस्टार, एक्ट्रेस, अपनी किसी क्लासमेट या फ्रेंड, colleague के बारे में सोचता है। कई बार उसे ऐसा भी लगता है कि यह सुख असल ज़िन्दगी में नहीं मिल सकता लेकिन कम से कम कल्पनाओं में तो ले ही सकता हूँ। यह ख़याल आते ही उसकी यह इच्छा और तीव्र हो जाती है और वह इसके बारे में और ज़्यादा सोचने लगता है। उसे हस्तमैथुन जैसी आदतें लग जातीं हैं और फिर यह आदतें स्थायी बन जाती हैं। न चाहकर भी फिर कण्ट्रोल नहीं होता और जो प्राकृतिक कण्ट्रोल उसके अंदर था वो खत्म हो जाता है। एक कामुक तस्वीर मात्र से ही बैचेनी शुरू हो जाती है और फिर हस्तमैथुन में ही खत्म होती है।

एक बार एक मरीज़ डॉक्टर के पास गया, उसने डॉक्टर से कहा कि उसे तकलीफ है, डॉक्टर ने कहा कि सारे टेस्ट्स ठीक हैं, आपको कोई तकलीफ नहीं है, तो क्या मरीज़ को ये मान लेना चाहिए कि उसे कुछ नहीं है, क्या वह जो महसूस कर रहा है उसे नज़रअंदाज़ कर दें? सच्चाई यह है कि हम अपने खुद के सबसे बड़े डॉक्टर हैं, हम जानते हैं कि कब हम स्वस्थ महसूस करते हैं, कब हम खुश होते हैं, कब हम सकारात्मक होते हैं।

हस्तमैथुन गलत आदत है या सही है? मान लो मैं आपसे कहूं कि गलत है और कोई दूसरा व्यक्ति कहे कि सही है। आप मेरी बात भी मत मानो और उसकी बात भी मत मानो। आपको अगर habit है आप सिर्फ 7 दिन मत करो और खुद देखो कि आपके अंदर का डॉक्टर आपको क्या कहता है।

क्या आपको पहले से अच्छा महसूस होता है? क्या आप ऊर्जावान महसूस करते हैं, एक ओजस, एक प्रकाश महसूस करते हैं?

या इसके विपरीत, क्या करने के बाद आपको एक खालीपन, एक ग्लानि, शक्तिविहीनता, शर्मिंदगी, डिप्रेशन, उदासी महसूस होती है, ऐसा विचार आता है कि क्यों किया? काश मेरी मैथुन के बाद जो संतुलित स्थिति है वो पहले होती तो करना ही न पड़ता। आपको, आपके लिए क्या ठीक है, उसका जवाब मिल जायेगा।

सबसे पहला कदम है आपको यह जानना कि सेक्स या इससे जुड़ा हुआ कोई भी आनंद बहुत ही क्षणिक है। कुछ ही मिनट का यह सुख आपका पूरा दिन ख़राब कर देता है, आप नहा धोकर, अच्छा भोजन करके, पूरा मन बनाकर पढ़ने बैठते हो और जैसे ही कोई विचार आता है आप इसमें खो जाते हो, वहीं सब ख़त्म हो जाता है। न आप अपने लक्ष्य को हासिल कर पाते हैं बल्कि इसके विपरीत एक नकारात्मकता आपके चारों ओर छा जाती है।

जो शक्ति आपने पढ़ने के लिए रखी हुई थी वो तो सारी आपने नाली में बहा दी। अपने आप को पहचानिये, इस छोटे से क्षणिक सुख के लिए आप अपना पूरा जीवन अन्धकार में डाल रहे हैं। अपना पूरा आंकलन करिये, क्या एक तस्वीर देखते ही आप उत्तेजना महसूस करते हो? अगर हाँ तो आप सोशल मीडिया पर अभिनेत्रियों या मॉडल्स को क्यों फॉलो करते हो? अपना जीवन ऐसा बनाओ कि उसमें बेकार कि परेशानियों को जन्म ही न लेने दो। पहले आप कुछ अश्लील देखते हो उसके बाद सोचते हो कि आप अपने आप को कण्ट्रोल करोगे, क्यों आप अपने आप को धोखा देते हो?

ग्रुप में पढ़ाई करो, लेकिन ग्रुप में लड़की नहीं होनी चाहिए इससे आप न सिर्फ सेक्सुअल बल्कि प्यार मोहब्बत और कई तरह से इमोशनल प्रोब्लेम्स से भी बचोगे। ज्यादा अकेले मत रहो, जब उत्तेजना महसूस हो तो नज़दीक पार्क में जाकर दौड़कर आओ, जब स्वच्छ रक्त का प्रवाह आपके मस्तिष्क में जायेगा, जब ऑक्सीजन आपकी बॉडी के रोम रोम में जाएगी तो आपका कण्ट्रोल बढ़ेगा, यह विचार आने धीरे धीरे कम होंगे जिस तरह आपने इसको एक आदत बनाया है उसी तरह हर आदत को सही मानसिक रवैये के साथ छोड़ा भी जा सकता है।

एक काम और करो, पूरे मानव शरीर को अच्छे से पढ़ो, सारी क्रियाएं, पूरा प्रजनन तंत्र इत्यादि, यौन शिक्षा और शारीरिक शिक्षा पर अच्छी किताबें पढ़ो वरना आप सेक्स से जुड़े बहुत सारे अंधविश्वासों के जाल में फंस जाओगे। जितना ज्यादा आप अपने और विपरीत लिंग के व्यक्ति के शरीर

को जानोगे, उसके बारे में पढ़ोगे, उतना ही आपके लिए सेक्स कम रहस्यात्मक होगा, जब कोई चीज़ एक रहस्य बन जाती है तो वह बहुत ज्यादा सुख देने वाली लगने लगती है। कई बार सुख की कल्पना सुख से ज्यादा तीव्र होती है।

पोर्न एडिक्शन यानी ब्लू फिल्म देखने का एक बहुत बड़ा नुक्सान आपको यह होगा की आपको यह लगेगा कि किसी लड़की का शरीर वैसा होता है जैसे इन फिल्मों में दिखाया जाता है, इनमें काम करने वाली लड़कियाँ शरीर के विभिन्न अंगों की मेडिकल सर्जरी करवाती हैं, दवाइयाँ या अन्य कैप्सूल खाती हैं और भी बहुत सी कृत्रिम चीज़ों का इस्तेमाल करती हैं। आप अपने दिमाग में एक इमेज बना लेंगे कि जो इन फिल्मों में दिखाया जाता है सेक्स वैसा ही होता है, आप अपनी और अपने पार्टनर की तुलना इन फिल्मों से करने लगेंगे, आपके अंदर अपने आप और अपने शरीर के अंगों को लेकर एक हीन भावना उत्पन्न होगी और क्योंकि आप आपने पार्टनर की तुलना भी फिल्म के पात्र से करेंगे तो आप उनको भी कम आंकेंगे, आप उनके शरीर, चेहरे या अंगों से कभी संतुष्ट नहीं होंगे, कई बार जिस प्रकार से इन फिल्मों में क्रिया दिखाई जाती है वो एकदम गैर-प्राकृतिक और कई बार हिंसक भी होती है, आप भी ऐसा सोचने लगेंगे की इन गैर प्राकृतिक क्रियाओं में ही सुख है और इन क्रियाओं की उम्मीद आप अपने पार्टनर से करेंगे, आपका विपरीतलिंगी व्यक्ति को देखने का नजरिया बदल जायेगा और आप सच्चाई से बहुत दूर हो जाएंगे।

कई बार लोग कुछ ऐसी ग़लतफहमी का शिकार हो जाते हैं कि हस्तमैथुन इत्यादि करने से relax महसूस होता है, और फिर जब भी उन्हें तनाव मुक्त होना होता है तो वो इसी आदत की तरफ झुकने लगते हैं, इसी तरह कई लोग नींद से पहले इस क्रिया को करने के आदि हो जाते हैं, इसके बिना फिर उन्हें नींद नहीं आती, इन सभी आदतों की जड़ विभिन्न भ्रांतियां हैं, हमें अगर तनाव है तो हमें तनाव की जड़ तक जाकर उसके कारण को ख़त्म करना है न की कृत्रिम रूप से उससे बचना है, अगर आप रिलैक्स करना चाहते हैं तो नींद लीजिये, व्यायाम करिये, स्पोर्ट्स देखिये और खेलिए लेकिन रिलैक्स को किसी ऐसी क्रिया के साथ जोड़ना जो सिर्फ आपको ऊर्जारहित कर दे यह एक सिर्फ मनोदशा है और कुछ नहीं, धीरे धीरे व्यक्ति चेतनाशून्य होने लगता है।

मान लीजिये आप एक ऐसे शत्रु से लड़ रहे हैं जो जैसे ही आपके सामने आता है, आपकी शक्ति को छीनना शुरू कर देता है, तो ऐसे शत्रु को आप

तुरंत ही मार डालिये, क्योंकि अगर वो ज्यादा समय तक आपके सामने टिक गया तो आपकी सारी शक्ति छीन लेगा और तब तक बहुत देर हो चुकी होगी, शक्तिविहीन करके आपको वो मार देगा। ऐसा ही कुछ सेक्स के विचार हैं, जैसे ही पहला विचार मन में आये वहीं तुरंत उसे मार दो, अगर उसके बारे में आप बहुत ज्यादा सोचोगे तो बाद में वह इतना ताकतवर हो जायेगा की आप उस विचार को कण्ट्रोल नहीं कर पाओगे, हम खुद उस विचार के सुख में डूबकर और मन में काल्पनिक परिस्थितियों को इमेजिन करके उसे इतना मज़बूत बना देते हैं कि वो हमारे ऊपर हावी हो जाता है और हमारे वश में नहीं रहता।

अगर juicer में इनपुट संतरे का हैं तो आउटपुट क्या होगा, संतरे का जूस। अगर आप juicer में संतरा डालोगे तो गाजर का जूस तो नहीं निकलेगा। अगर आप इनपुट ही गलत दोगे अपनी बॉडी को तो आउटपुट भी गलत ही होगा। अगर आप अश्लील चित्र देखोगे, मूवीज देखोगे या कुछ भी इनपुट गलत दोगे तो आपके दिमाग में आउटपुट सात्विक विचार कैसे आएंगे? अपने ऐसे दोस्तों से दूर रहो जो इस तरह की बातें करते हैं।

मान लो, अगर आपके किसी दोस्त ने आपको बोल दिया कि वह अपनी गर्लफ्रेंड के साथ सम्बन्ध बना रहा है तो आप भी वही सब सोचने लगोगे और इमेजिन करने लगोगे, आपका सारा निश्चय मिटटी में मिल जायेगा। जैसा करोगे संग, वैसे ही चढ़ेगा रंग। आप हर उस चीज़ से दूर जाओ जो आपको इस राह की याद दिलाए। ऐसा करने से 7 से 8 दिनों में ही आप अपने अंदर परिवर्तन देखना शुरू कर दोगे। हज़ारों ने यह तरीका अपनाया है और कामयाब हुए हैं, आप भी हो जाओगे।

अगर आपका कुछ देखने का मन करता है तो आप inspirational फिल्में देखो, अच्छे youtube पर मोटिवेशनल चैनल्स देखो, क्रिकेट देखो, स्पोर्ट्स देखो और खेलो। जितना खेलोगे उतना ही खिलोगे, व्यक्तित्व भी सुधरेगा, शरीर भी सुदृढ़ होगा। हमेशा याद रखना Input = Output

## खुद में निवेश

एक बार भारत के महान टेनिस खिलाड़ी विजय अमृतराज से सवाल किया गया कि भारत के खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उतना अच्छा प्रदर्शन क्यों

नहीं कर पाते? ख़ास तौर पर individual category में, वो खेल जिनमें टीम नहीं बल्कि अकेले खेलना पड़ता है। विजय अमृतराज ने जवाब दिया, मान लो भारत का कोई खिलाड़ी राष्ट्रीय या एशिया लेवल पर अच्छा खेलता है तो उससे जो भी आमदनी होती है उसको वो अपने ऊपर खर्च नहीं करता, उस आमदनी से वो कहीं घर खरीद लेता है, बैंक में डाल देता है या जैसे अंग्रेजी में कहते हैं "save it for a rainy day" यानी वह बचत करके रख लेता है कि कहीं भविष्य में कोई आपदा या मुसीबत उसके या उसके परिवार पर आ जाए तो वह पैसा काम आ जायेगा। एशिया स्तर से वैश्विक स्तर पर जाने के लिए उसे इस पैसे को अपने ऊपर खर्चना चाहिए, उसे पहले से और अच्छा कोच रखना चाहिए या फिर एक nutritionist को hire करना चाहिए जो उसके भोजन का ख़याल रखे। पर वो ऐसा नहीं करता, इसीलिए सीमित होकर रह जाता है। यह सिर्फ एक संयोग नहीं है कि इतनी आबादी होने के बाद भी ओलंपिक्स में हम थोड़े ही पदक जीत पाते हैं।

क्या आपने कभी यह सोचा है कि आपके अंदर भी इसी तरह का एक संकोच रहता है। वह संकोच है शिक्षा पर खर्च करना। आप एक गहरे गड्ढे में हैं और बाहर आना चाहते हैं, लेकिन बाहर आने के लिए सीढ़ी पर खर्च नहीं करना चाहते। ऐसा क्यों होता है कि हम पैसा सिनेमा, भोजन, कपड़े, दोस्त, गर्ल फ्रेंड बॉय फ्रेंड पर खर्च देते हैं, लेकिन जब पैसा शिक्षा/Coaching पर लगाने की बात आती है तो कहीं न कहीं हम कोई बहाना ढूंढ़ते हैं, हम अक्सर यह कोशिश करने में समय व्यर्थ कर देते हैं कि कहीं से paid कंटेंट फ्री में मिल जाए और इसके लिए हम टोरेंट, टेलीग्राम, व्हाट्सप्प, विभिन्न website छान लेते हैं।

पहले यह समझने का प्रयास करते हैं कि इस प्रकार की सोच उत्पन्न कहाँ से होती है। हमारे देश में दरिद्र चिंतन बहुत है, अगर कोई कवि या अध्यापक गरीब है तो वो सबको अच्छा लगता है। जहां वो आपसे शुल्क मांगने लगे तो अचानक सबको चुभने लगता है, सबकी आँखों में खटकने लगता है। अंदर से कहीं न कहीं एक सोच आती है कि उसने शिक्षा को व्यापार बना दिया है। शिक्षा हमेशा से व्यापार था, पुराने ज़माने में भी गुरु दक्षिणा का चलन था और जो गुरु उच्च कोटि के थे, उन्हें राजा महाराजा इतना दिया करते थे कि उनकी आने वाली कुलों के लिए काफी हो। यह सिर्फ आपकी संकीर्ण मानसिकता है कि आप ऐसा सोचते हैं कि जो व्यक्ति आपको समृद्ध बनाने के योग्य है, वो खुद गरीब होना चाहिए।

विदेशों में टीचर समाज के उस वर्ग में होते हैं जो सबसे समृद्ध होते हैं। दुनिया के सबसे बेहतरीन Harvard और Stanford जैसे विश्विद्यालयों में शिक्षक की सैलरी करोड़ों रूपए होती है। अगर एक शिक्षक को अच्छी आय प्राप्त नहीं होगी तो प्रतिभावान लोग अध्यापन के क्षेत्र में आएंगे ही क्यों?

कोचिंग के प्रति एक नफरत का भाव मैंने स्टूडेंट्स के मन में देखा है। अक्सर विद्यार्थियों को यह कहते देखा है कि कोचिंग वाले लूटते हैं या फिर कोचिंग डर का व्यवसाय है। पहली बात यह सोचिये कि अगर कोचिंग न हो तो क्या होगा?

मान लीजिये आपकी स्कूली शिक्षा या कॉलेज की शिक्षा उतनी अच्छी नहीं है या आप ने उतने अच्छे कॉलेज या स्कूल से पढाई नहीं की है। आपके पास डिग्री तो है पर ज्ञान नहीं। आप ऐसे लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं जो शुरू से ही अंग्रेजी माध्यम में पढ़े हैं, आपसे कहीं बेहतर शिक्षा उन्होंने पायी है। आपके और उनके बीच जो gap है आप उसको बिना कोचिंग के कैसे कवर करेंगे। हो सकता है आप बिना कोचिंग के भी तैयारी कर सकते हैं लेकिन उसमें समय बहुत ज़्यादा लगेगा, तो क्या आप उतना समय लगाने के लिए तैयार हैं?

जो व्यक्ति आपको कोचिंग दे रहा है क्या कभी उसके बारे में आपने सोचा है? वह इस योग्य कैसे बना? उसने ज्ञानवान बनने के लिए जीवन में कितने बलिदान दिए होंगे? हो सकता है जब आपका शिक्षक कॉलेज में स्टूडेंट था तो वो उस समय पढ़ाई करता होगा जब उसके सारे मित्र कहीं घूमने चले जाते होंगे। आपका शिक्षक विभिन्न तरह के व्यसनों से दूर रहता होगा, जब सब उनमें डूबे रहते होंगे। ज्ञान ऐसे ही नहीं आता, उसके लिए बहुत सारे बलिदान करने पड़ते हैं। अगर आज कोई इस योग्य बना है कि वह आपको भी कुछ बना सकता है तो उसके पीछे, सालों का अथक परिश्रम और अनुशासन है। आप टीचर के लिए अपशब्द बोलते हुए एक बार भी नहीं सोचते।

सच्चाई तो यह है कि शुल्क देकर भी टीचर का एहसान चुकाया नहीं जा सकता। जो व्यक्ति अपने गुरु का जितना ज़्यादा आदर करता है, वो उतना ही महान होता है। कई बार आपके मन में यह विचार आ सकता है कि इतना सब आजकल फ्री में मिल जाता है तो पैसे देकर क्यों पढ़ें।

अगर आप बहुत मोटिवेटेड हैं तो यह ठीक है। पर एक औसत व्यक्ति की नज़रों में मुफ्त में पायी हुई चीज़ का महत्व नहीं होता। अगर ज्ञान फ्री में

मिल जाता है तो हमें उसकी कद्र नहीं होती। जैसे एक डॉक्टर अगर फ्री में दवाई लिख दे तो हमें लगता है वो काम नहीं करेगी, परन्तु वही दवाई अगर वह 500 रुपया परामर्श देकर लिखे तो हम उसकी महत्वता को समझते हैं।

वास्तव में बात पैसे की नहीं है। बात यह है कि अगर हम उसपर निवेश करते हैं तो उसका अर्थ यह है कि हमने कुछ दांव पर लगाया है। और जब हम कुछ दांव पर लगाते हैं तो हमारा मस्तिष्क हमें आलस्य में जाने नहीं देता क्योंकि दांव पर लगायी हुई चीज़ को खोने का डर रहता है, यह डर हमारी उत्पादकता बढ़ाता है। आप भी कुछ दांव पर लगाइये और देखिये कि जीवन में कैसे बदलाव आता है।

कई बार हमारे दिमाग में यह भी ख़याल आता है कि पैसे मांगकर माँ-बाप को तंग क्यों किया जाए? कई बार माँ बाप से पैसे मांगना आत्मसम्मान के ख़िलाफ़ लगता है। आपको समझना यह है कि अगर आप पैसे खर्च करके कुछ बन जाएंगे तभी तो उनके लिए कुछ कर पाएंगे। अगर आप पैसा नहीं खर्चते और कुछ नहीं बनते तो एक बार थोड़े से पैसे ज़रूर बच जायेंगे लेकिन उसका क्या लाभ? आपकी बेरोज़गारी की कीमत इस छोटे से निवेश से कहीं ज़्यादा है।

आपको एक निजी उदहारण देता हूँ।

जब मैंने Study IQ चैनल शुरू किया था तब मुझे पढ़ाने का बहुत जूनून था और आज भी है। लेकिन तब न पैसे थे और न ही नौकरी। उद्यमी (entrepreneur) बनने के लिए मैंने नौकरी छोड़ दी थी। लेक्चर रिकॉर्ड करने के लिए मुझे कई उपकरण खरीदने थे जिनकी कीमत लगभग 3 लाख थी। अब क्योंकि उस समय मेरे पास नौकरी नहीं थी तो बैंक से ऋण भी नहीं मिल सकता था। अपने एक मित्र से ऋण लेकर मैंने सबसे best laptop, mic, headphone और अन्य वस्तुएं खरीदी।

मैंने अपने ऊपर निवेश किया और मुझे याद है शुरू में हमारे जो subscriber आए थे उन्होंने कहा था कि उन्हें हमारा चैनल इसीलिए भी अच्छा लगता है कि  यहां voice quality बहुत बेहतर है, आवाज़ एकदम क्लियर आती है। साल 2015 के शुरू का का समय था, उस समय ज़्यादातर चैनल मोबाइल फ़ोन से ही वीडियो बनाते थे, उसमें वह आवाज़ और वीडियो क्वालिटी नहीं आ पाती थी। मुझे इस से एक advantage मिला, मैंने इस चीज़ को समझा कि सिर्फ उत्तम ज्ञान देना ही काफी नहीं, आप ज्ञान दे किस प्रकार रहे हैं, यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है। ज्ञान का माध्यम

भी उतना ही ज़रूरी है जितना कि ज्ञान। वह voice क्वालिटी उन्ही उपकरणों के कारण थी जिनमें मैंने निवेश किया था। मैं चाहता तो यह सोच सकता था कि एक दिन जब मेरे पास पैसे होंगे तब मैं खरीदूंगा, लेकिन मैंने समय नष्ट नहीं किया और तुरंत निवेश करके अपने competitors को पछाड़ा।

अपने ऊपर एक छोटा सा निवेश आपको बहुत ऊंचाइयों तक ले जा सकता है।

# क्षमता का आकलन

परीक्षा की तैयारी करिए, लेकिन उससे भी ज़्यादा ज़रूरी है यह सुनिश्चित करना कि आप किस परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं?

इस दिशा में सबसे पहला कदम है अपनी शक्ति का आकलन करना। अपने आप को जानिये व पहचानिये। हर इंसान में दो तरह की ही शक्ति होती है - शारीरिक और मानसिक। शारीरिक शक्ति का सबको आभास होता है। जैसे मैं आपसे कहूँ कि आपको दस किलो मीटर दौड़ना है तो आप तुरंत बता देंगे कि आप यह कर पाएंगे या नहीं क्योंकि आप अपनी शारीरिक क्षमता को जानते हैं। ठीक इसी तरह अपनी मानसिक शक्ति को भी पहचानिए।

अगर किसी एग्ज़ाम को पास करने के लिए दो साल का परिश्रम चाहिए तो अपने आप से सवाल कीजिए कि क्या आप यह कर पाएंगे? यकीन मानिए आपके अंदर की आवाज़ आपसे झूठ नहीं बोलेगी।

आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं, यह आपसे अच्छा कोई नहीं जानता। जीवन में जो भी आपको बनना है, कभी भी कुछ दूसरों को दिखाने के लिए बनने का मत सोचिए।

एक बार मैंने अपने एक शिष्य से पूछा कि आप क्या बनना चाहते हैं? उसने कहा कि मैं अफसर बनना चाहता हूँ और उसका कारण यह है कि मेरे पड़ोसी ने मेरे पापा को बहुत परेशान किया है। मैं अफसर बनकर बदला लेना चाहता हूँ, अफसर बनकर मैं उसे दिखाऊंगा कि शक्ति क्या होती है। मैंने उससे कहा कि मान लो अगर एग्ज़ाम से 6 महीने पहले आपके पड़ोसी की किसी दुर्घटना में मृत्यु हो जाये तो आप क्या करेंगे, या मान लीजिए वह विदेश रहने चला जाए तो क्या आप अपना लक्ष्य बदल देंगे?

हम में से बहुत लोगों का यही हाल है। हम कुछ बनना तो चाहते हैं, लेकिन अपने circle में किसी को साबित करने के लिए। किसी के लिए वह व्यक्ति पड़ोसी हो सकता है, तो किसी के लिए रिश्तेदार या फिर किसी के लिए कोई मित्र। हम शक्ति दूसरों को नुक्सान पहुँचाने के लिए अर्जित करना चाहते हैं या उन की झूठी अहमियत पाने के लिए।

एक अंडे को देखिए, अगर वह ख़ुद ब ख़ुद टूटता है तो उसमें से जीवन निकलता है। लेकिन अगर कोई बाहरी वस्तु उसे तोड़ दे तो सब ख़त्म हो जाता है। टूटता वो दोनों सूरतों में है, लेकिन एक में जीवन है और एक में मृत्यु। इसी तरह, आप क्या बनना चाहते हैं वो आपके अंदर से आना चाहिए और किसी भी तरह से बाहरी चीज़ें जैसे दोस्त यार, समाज, रिश्तेदार वगैरह से किसी भी तरह प्रभावित नहीं होना चाहिए।

एक बात यह भी समझिये कि ज़माना बहुत तेज़ी से बदल रहा है। सम्भावना यह भी है कि आपके माता पिता की सोच आज के अनुकूल न हो, हो सकता है वो वर्तमान दौर को उतने अच्छे से न समझते हों, ऐसे में ज़रूरी नहीं कि आपको उनकी हर बात माननी है बल्कि आप नम्रतापूर्वक उनके सामने अपने विचार व्यक्त करिये और उन्हें अपने पसंदीदा करियर के बारे में समझाइये।

कई बार मैंने यह देखा है कि माता पिता बच्चे के ऊपर सरकारी नौकरी पाने के लिए दबाव डालते हैं। हालाँकि इसमें कोई बुरी बात नहीं, लेकिन आपको यह भी समझना चाहिए कि आज का दौर नए अवसरों का दौर है। आज के समय में सरकारी और निजी, दोनों ही क्षेत्र प्रगतिशील हैं। बल्कि सरकारी क्षेत्र के मुकाबले निजी क्षेत्र में बेहतर विकास है। कई बार आपको लगेगा कि private में job security नहीं है लेकिन ऐसा नहीं है। आजकल इतनी सारी private companies हैं कि एक अच्छे कर्मचारी के लिए कहीं कमी नहीं है। यहां तक कि अगर आप में हुनर है तो कंपनी को इस बात का डर रहेगा कि कहीं आप  छोड़कर चले न जाएं। वर्तमान समय में मार्किट में right attitude और टैलेंट की गंभीर कमी है।

कभी भी यह मत सोचिये कि अगर सरकारी नौकरी नहीं मिली तो आप जीवन में कुछ नहीं कर पाएंगे। कुछ लोग अपना पूरा यौवन सरकारी नौकरी की एग्ज़ाम में लगा देते हैं। यह कभी नहीं करना चाहिए, आप ज़्यादा से ज़्यादा 3-4 साल तैयारी करिए, अगर तब भी नहीं होता तो आप प्राइवेट में साथ साथ अवसर खोजिए।

अपने आप से यह सवाल आपको करना है कि आप सरकारी नौकरी क्यों चाहते हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि आप अधिक मेहनत करने से बचना चाहते हैं?

आपने हो सकता है बचपन से इस तरह की बातें सुनी हो कि सरकारी में आरामदायक और कम काम करना होता है। कहीं ऐसा तो नहीं कि आप

आराम और आलस के शौक़ीन हैं और इसीलिए आपका झुकाव वहाँ है? अपने आप से ईमानदार रहिये।

मैं अक्सर IIT या IIM के बच्चों से मिलता हूँ, कई बार वहां गया भी हूँ। आप भी मानेंगे कि यह बच्चे बहुत मेहनती और विवेकशील होते हैं। पर क्या कभी IIT या IIM का बच्चा सरकारी नौकरी के बारे में सोचता है? कभी नहीं। एक आईआईएम में MBA करने में कम से कम 20 लाख का खर्चा आता है, जो की काफी risky है। उसके बाद वह आराम से प्राइवेट नौकरी करता है और अच्छा करियर बनाता है। अगर प्राइवेट में इतना ही रिस्क होता तो इतने सारे MBA कॉलेज क्यों खुलते? इन कॉलेज में पढ़ने के बाद शुरू की ही सैलरी उतनी मिलती है जितनी आप सरकारी नौकरी में रिटायर होने तक पहुँच पाएंगे।

मैं यह बिलकुल नहीं कह रहा कि सरकारी नौकरी के लिए कोशिश मत करो लेकिन यह मत सोचो कि यही सब कुछ है। उन्नत देशों में कोई भी सरकारी नौकरी के पीछे नहीं भागता, वहां पद भरने में सरकार को मेहनत करनी पड़ती है। हमें एक आधुनिक सोच रखनी चाहिए और हमेशा एक defensive mindset के साथ जीवन जीने का विचार नहीं रखना चाहिए। हमें थोड़ा खुलकर चलना है और वर्तमान समय के अनुसार आगे बढ़ना है।

करियर के चुनाव करते समय अगर अंदर से आवाज़ आये तो बड़े लक्ष्य ज़रूर रखिये। कई बार आप कुछ बहुत बड़ा करना चाहेंगे लेकिन निश्चिन्त नहीं होंगे कि आप वहां तक पहुँच पाएंगे या नहीं। एक विरोधाभास आपके अंदर हो सकता है। उदाहरण के तौर पर अगर आपको लगता है कि आप IAS बनना चाहते हैं, पर कहीं न कहीं अपनी क्षमता पर शंका है तो यह सूत्र याद रखिये।

“कुछ लक्ष्य इतने उत्कृष्ट होते हैं कि उनको पाने के प्रयास में मिली हुई विफलता भी महान होती है”

इसीलिए प्रयास ज़रूर करिये, सफल न भी हुए तो बाद में कोई पछतावा नहीं होगा।

बस लक्ष्य निर्धारण के बाद जुट जाइये, कोई भी लक्ष्य आपके संकल्प से बड़ा नहीं है।

# आदतों का प्रभाव

आदत का मतलब होता है वो काम जो आप बार बार करते हैं और जिसपर आपका वश नहीं चलता। वह काम जिसको बदलना उतना आसान नहीं है जितना लगता है, जो आपका आंतरिक स्वभाव बन चुका है, उसे आदत कहते हैं।

आखिर लोग आदत इतनी आसानी से क्यों नहीं बदल पाते?

किसी भी आदत के कई ट्रिगर होते हैं। ट्रिगर मतलब ऐसी चीज़ें जो आपको वापस उस आदत की ओर धकेल देती हैं। मान लो कोई व्यक्ति है जो cigarette पीना छोड़ना चाहता है तो सबसे पहले उसे यह करना होगा कि जो सिगरेट पीते हैं या जो नशेड़ी हैं उनकी संगत, उनकी सोहबत छोड़नी होगी। वरना जब भी वो सिगरेट पीयेंगे और वो धुआं वह सूंघेगा, यह एक ताकतवर ट्रिगर है। वो धुंआ उसको दोबारा बेचैन कर देगा, उसकी तलब बढ़ेगी और वह कण्ट्रोल नहीं कर पायेगा। किसी भी आदत को बदलने के लिए पहले उसके ट्रिगर पहचानिये, ऐसे लक्षण जो आपको उसकी ओर धकेल सकते हैं।

सकारात्मक और नकारात्मक आदतें

आईए सबसे पहले यह जानते हैं की किस आधार पर मैं किसी आदत को सकारात्मक या नकारात्मक कह रहा हूँ।

सकारात्मक आदत वह है जो आपको जीवन में आगे लेकर जाती है, आपके व्यक्तित्व को निखारती है, आपको ऊर्जा देती है, समाज में मान सम्मान दिलवाती है, अपनी नज़रों में खुद को उठाती है, आपके लिए रोज़गार और समृद्ध होने के सुअवसर खोलती है।

नकारात्मक आदत वह है जो आपके रास्ते में बाधा बनकर आपको लक्ष्य से दूर ले जाती है, सुख का प्रलोभन देकर आपको गुमराह करती है। ऐसी आदत जिसके जाल से आप निकल ही नहीं पाते, जो सिर्फ आपको अनादर और दुत्कार दिलाती है।

कुछ सकारात्मक और नकारात्मक आदतें यहाँ लिख रहा हूँ।

सकारात्मक आदतें

एक नयी भाषा सीखना,

जल्दी उठना और जल्दी सोना,

प्रतिदिन एक घंटा सुमिरन करना या मैडिटेशन करना,

हर हफ्ते दो घंटे मानव सेवा में देना,

व्यायाम करना।

नकारात्मक आदतें

बहुत ज़्यादा सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करना,

शरीर का ख़याल न रखना,

सिगरेट, शराब, पोर्न/ब्लू फिल्में देखना,

वीडियो गेम खेलना।

सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आदत इतनी ज़रूरी क्यों होती है? ऐसी क्या खूबी है आदत में? आदत बनाना ज़रूरी इसीलिए होता है क्योंकि आप उसी कार्य को करने के लिए प्रत्येक दिन अपने आप को मोटीवेट नहीं कर पाएंगे। लेकिन अगर उसे आदत बना लेंगे तो उसे आप ऐसे करेंगे जैसे उसके बिना आपका दिन अधूरा है। उसके लिए आपको स्वयं को प्रोत्साहित नहीं करना पड़ेगा। जैसे लोग सुबह उठकर नहाते हैं, यह उनकी आदत है। अगर कोई व्यक्ति है जो प्रतिदिन स्नान करता है तो उसको बिना स्नान किये हुए दिन अधूरा लगेगा। या सुबह अगर कोई व्यक्ति सैर के लिए जाता है तो अगर किसी दिन वो न जाए तो बहुत अधूरा लगता है। बिना रोज़ नहाये भी काम चल सकता है, आप अगर 3 से 4 दिन में एक बार नहाएंगे तो भी काम चल सकता है। ठीक इसी तरह सुबह सैर करे बिना भी तो काम चल सकता है। क्या इन दोनों व्यक्तियों को प्रतिदिन अपने आप को मोटीवेट करना पड़ता है कि नहाओ या सैर पर जाओ। नहीं, क्योंकि इन्होने इसे आदत बना लिया है।

जब आप किसी काम को आदत बना लेते हैं तो सबसे बड़ा फ़ायदा यह है की वो काम करने के लिए आपको ज़ोर नहीं लगाना पड़ता, आप में आलस्य नहीं आता, आपका शरीर आपको नहीं रोकता, आपका मस्तिष्क आपको नहीं रोकता, आपको बहुत effort नहीं लगाना पड़ता।

अब कल्पना कीजिये, एक ऐसा व्यक्ति जिसको कहा गया है कि उसे प्रतिदिन सैर करनी है। यह उसके लिए नया है और उसने सैर करना शुरू किया। क्योंकि उसकी यह आदत नहीं है इसीलिए उसे सुबह उठकर सैर करने के लिए अपने आप को मोटीवेट करना पड़ेगा, रोज़ अपने मन से लड़ना पड़ेगा। कुछ दिन तक तो वह अपने मन से लड़ पायेगा और शायद उसके बाद कुछ दिन नहीं लड़ पायेगा। अंत में कुछ दिन करने के बाद छोड़ देगा। इसका मतलब उसने इस बार अपना लक्ष्य नहीं पाया। लक्ष्य यह था कि रोज़ सैर करे।

लेकिन समस्या सिर्फ यहीं पर खत्म नहीं होती की वह यह नहीं कर पाया। बड़ी समस्या यह है कि क्योंकि उसने एक नयी चीज़ शुरू की और उसे वो आदत में परिवर्तित नहीं कर पाया, तो उसके अंदर अब नयी चीज़ों के प्रति हमेशा के लिए एक कटाव आ जायेगा। वह जब कुछ नया भविष्य में शुरू करेगा, कहीं न कहीं उसके अंदर एक मन से आवाज़ आएगी की मैं यह नहीं कर पाऊंगा और वह अपना आत्मविश्वास खो देगा। अपनी नज़रों में खुद के लिए सम्मान कम हो जाएगा, अपने लिए एक घृणा का भाव धीरे धीरे उसके अंदर समा जाएगा, जिसे inferiority complex कहा जाता है।

नयी चीज़ों को करने से वह बचेगा या यूँ कहिये की अपने आप को convince कर लेगा कि नयी चीज़ें उसके लिए नहीं है। वह अपने आप से यह कहेगा कि "जीवन जैसे चल रहा है चलने दो, कुछ नहीं बदलने वाला"। भविष्य में अगर उसे कोई कुछ जीवन में परिवर्तन करने को कहेगा तो वो नहीं करेगा और उसे अनसुना कर देगा। वहीँ दूसरी तरफ अगर उसने इसको आदत बना लिया होता तो उसका मस्तिष्क अलग तरह से काम करता। वह नई चीज़ें सीखने के लिए तत्पर होता, उत्सुक होता, बुद्धिजीवियों के बीच बैठता और उनसे सीखता और दूसरों को भी सिखाता।

एक अच्छी आदत दूसरी अच्छी आदत को जन्म देती है और एक बुरी आदत लक्ष्य से और दूर ले जाती है।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि किसी नयी चीज़ को आदत बनाने के लिए कितना संघर्ष करना पड़ता है और इस संघर्ष को कम कैसे करें? इसके लिए इस उदाहरण को समझिए। मान लीजिये आपकी मेज़ या टेबल पर एक बहुत भारी लोहे की चेन पड़ी है। यह चेन इतनी भारी है कि उसे सिर्फ़ सरकाया जा सकता है, उठाया नहीं जा सकता। आपका लक्ष्य यह है की

आपको इसे नीचे गिराना है। आप उसको एक सिरे से पकड़कर खींचते हैं, सरकाने के लिए। अगर इस चेन को नीचे गिराना है, तो आपकी कितनी मेहनत लगेगी? क्या आपको पूरी चेन ज़मीन की ओर खींचनी पड़ेगी? जी नहीं। आप देखेंगे कि जैसे ही चेन लगभग एक तिहाई मेज़ से नीचे लटकेगी और अगर आप उसे सरकाना बंद भी कर दें, तो बाकी चेन, नीचे लटकी हुई चेन के वज़न से ही नीचे गिर जाएगी। आपकी मेहनत सिर्फ़ चेन का एक हिस्सा मेज़ के नीचे लटकने तक की है, पूरी चेन खींचने की नहीं।

यही खूबी आदत की है, आदत जब बन जाती है तो वो आपको अपने आप सफलता की ओर खींचकर ले जाती है। आदत का वज़न किसी भी मोटिवेशन के वज़न से ज्यादा है। एक सकारात्मक बात यह है कि अगर आपकी कोई अच्छी आदत बन गयी तो वह भी आसानी से नहीं जाएगी।

अब किस तरह की आदत आप पालते हैं, वह मैं आप पर छोड़ता हूँ। बस एक बात याद रखिये कि जैसे जैसे उम्र बढ़ रही है, वैसे वैसे आपकी अभी की आदतें हर दिन और ज़्यादा स्थायी हो रही हैं। इनकी बढ़ती हुई मज़बूती की वजह से इनको बदलना आपके लिए हर दिन और मुश्किल होता जायेगा। बढ़ती उम्र के साथ-साथ शरीर भी कमज़ोर हो रहा है, तो कमज़ोर शरीर पुरानी आदतें बदलने और नयी आदतों को अपनाने में और ज़्यादा बाधा बनेगा।

# प्रेम - बाधा या उत्प्रेरक

प्यार तो जीवन का आधार है, प्रेम ही ईश्वर है। कहा भी गया है "ढाई आखर प्रेम का पढ़े सो पंडित होये"। लेकिन गलत समय पर अगर इस खिंचाव में खींचे गए तो आपका पूरा जीवन बर्बाद हो सकता है। मुझसे अक्सर पूछा जाता है कि क्या यह संभव नहीं कि आपका बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड आपकी पढ़ाई में मदद करे? आपको motivate करे, आपको करियर के प्रति सचेत करे और जीवन में कुछ बनने के लिए हमेशा प्रेरित करे। और अगर ऐसा है तो इसमें गलत क्या है?

मेरी नज़रों में इसमें कुछ गलत नहीं, एक प्यार पर आधारित रिश्ता जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण देता है। "हमेशा कोई हमारे पास है" यह एहसास हमें अकेलापन महसूस नहीं होने देता। अगर हमें कभी कोई असफलता मिलती है या कोई दुःख आता है तो हमें ऐसा लगता है जैसे हमारे पास उसे कोई बांटने वाला मौजूद है। लेकिन हमें कुछ चीज़ों को लेकर बहुत सावधान रहना होगा। इससे पहले उन बातों पर आऊं, यह समझना ज़रूरी है कि किस परिप्रेक्ष्य में यह बात की जा रही है?

जीवन में सबसे बड़ा सुख क्या है?

मेरी व्यक्तिगत राय में स्वस्थ शरीर के बाद जीवन में सबसे बड़ा सुख है अपने पैरों पर खड़ा होना। इससे बड़ा और कोई सुख नहीं है अगर व्यक्ति अपने पैरों पर नहीं खड़ा है तो बाकी सब सुख एकदम शून्य लगते हैं। उदाहरण के तौर पर आप में से ज्यादातर लोग हृष्ट पुष्ट हैं, आपके पास अच्छे माँ बाप हैं, अच्छे दोस्त भी होंगे। पर क्या बेरोज़गार होने का दर्द इससे कम हो जाता है? एक शब्द होता है "प्राथमिकता", आपकी priority क्या है?

जीवन के जिस पड़ाव से आप गुज़र रहे हैं, इस पड़ाव में सिर्फ एक प्राथमिकता होनी चाहिए वह है करियर। अर्जुन के एक तीर की तरह नज़र सिर्फ चिड़िया की आँख पर होनी चाहिए। अगर नज़र हटी तो समझो आपका लक्ष्य हाथ से फिसला। ऐसे में क्या आप कुछ भी ऐसा करना (जैसे प्यार मोहब्बत अफेयर) afford कर सकते हो? क्या यह ज़्यादा अच्छा नहीं है कि आप अच्छे करियर जैसे असीम सुख के लिए कुछ समय

relationship में न पड़ें? क्या यह छोटा सा बलिदान आप नहीं कर सकते? यह मत सोचिये कि आप बिना किसी relationship के अकेले हो जाएंगे, और अगर थोड़ा अकेलापन होता भी है तो भी क्या परेशानी है? याद रखिये कि पूरी दुनिया का इतिहास सिर्फ कुछ ही लोगों का इतिहास है। आज तक जिसने भी इतिहास बनाया है, आज तक दुनिया में जितने भी बड़े लोग हुए हैं, जिनका नाम इतिहास में लिया जाता है, उन सब में आप देखेंगे कि एक बात समान है। वह यह है कि उन्होंने अपने अकेलेपन पर विजय पाई। यह अकेलापन आपका सबसे बड़ा मित्र है। बचपन से जवानी तक आप लोगों से घिरे रहे, पहले स्कूल और बाद में कॉलेज।

जीवन के अर्थ को आप समझ ही नहीं पाए, कभी आपको एकांत मिला ही नहीं। एकांत हमारे व्यक्तित्व को निखारता है, हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। जब आप हमेशा लोगों से घिरे रहते हो तो आप अपने आप को नहीं जान पाते, आप ब्रह्म से, आध्यात्म से दूर चले जाते हो। सुख की परिभाषा क्या है आप समझ ही नहीं पाते, आप यह समझ बैठते हो कि हमेशा मस्तिष्क को व्यस्त रखना ही सुख है। एकांत को अपनाइये, डरिये मत, कुछ नहीं होगा। जब आप रिलेशनशिप में होते हैं तो एक बहुत बड़ा रिस्क, एक बहुत बड़ा जोखिम आप उठा रहे हैं। हो सकता है आपका ब्रेकअप हो जाए, ऐसे में आपकी मानसिक स्थिति और तैयारी पूरी तरह से पटरी से उतर सकती है। आपके पार्टनर के साथ विवाह को लेकर अनिश्चितता आपको परेशान कर सकती है। ऐसा भी हो सकता है कि आपका पार्टनर जीवन में आपसे आगे निकल जाए और आप वहीं रह जाएं। ऐसे में यह उम्मीद लगाना कि वह आपका इंतज़ार करता रहेगा, यह न तो उचित है और न ही व्यावहारिक।

एक बहुत बड़ी समस्या यह भी होती है कि आप एकतरफा प्यार में फँस सकते हैं। इससे आपकी मनोवैज्ञानिक दशा पर दुष्प्रभाव पड़ेगा। आप जिससे एकतरफा प्यार करेंगे उसको इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं, लेकिन आप मन ही मन उसे अपनी दुनिया मान बैठते हैं। आपको ऐसा लगता है कि आप उसके बिना नहीं रह पाएंगे, वह व्यक्ति आपको एकदम परफेक्ट, बिना किसी त्रुटि के लगना शुरू हो देता है। “अगर उसकी शादी कहीं और हो गयी”, आप सिर्फ इस विचारमात्र से विचलित हो जाते हैं। ऐसा भी संभव है कि आप डिप्रेशन में चले जाएं या आपके मन में आत्मघाती विचार आएं। आपको इस बात की कद्र नहीं होगी कि आपके माँ बाप जिन्होंने आपको पालने पोसने में पूरा जीवन लगा दिया, अपना पूरा

यौवन न्योछावर कर दिया, उनके लिए आपको भी कुछ करना चाहिए। आपकी मन की स्थिति सिर्फ यह होगी कि यह लड़का या लड़की मुझे मिल जाये तो मैं खुश, अन्यथा मैं दुखी।

कल्पना कीजिये कि कल को आपका विवाह अपने मनचाहे व्यक्ति के साथ हो जाता है, और आपके पास आमदनी का कोई स्रोत नहीं है, कैसा लगेगा आपको? आपके पास एक अच्छी पत्नी या पति हो सकता है लेकिन आप अंदर ही अंदर घुटते रहेंगे, हर समय एक कैद पक्षी की तरह। जीवन की असलियत जब आपके सामने होगी तो कुछ ही दिनों में वो सारी ख़ुशी चली जाएगी। युवावस्था में एक महत्वाकांक्षी व्यक्ति के लिए बेरोज़गार होना सबसे ज़्यादा अपमान और उदासी की बात है। बेरोज़गारी का जीवन हर पल एक श्राप सा लगता है, हर समय एक तनाव, एक उलझन, एक अनिश्चितता जो हमें खाये जाती है। और यह मानसिक स्थिति लड़कों और लड़कियों दोनों की होती है। आजकल हर लड़की भी उतना ही अपने पैरों पर खड़ा होना चाहती है जितना एक लड़का। आज के समय में कोई भी लड़की मात्र गृहणी बनकर नहीं रहना चाहती, किसी लड़की को आज ये मंज़ूर नहीं कि छोटी छोटी चीज़ों के लिए उसे अपने पति से पैसे मांगने पड़ें।

अगर आप किसी के प्रति बहुत ज़्यादा झुकाव रखते हैं तो क्या उससे बाहर निकला जा सकता है? सबसे पहले तो यह समझिये कि भावनात्मक लगाव से छुटकारा पाना है तो आपको किसी और चीज़ से लगाव करना होगा। उदाहरण के तौर पर, एक लड़की barbie doll से खेलती है, उसकी कोई बहुत पसंदीदा गुड़िया है। जैसे ही आप उस लड़की से उस गुड़िया को खींचते या वापस लेने की कोशिश करते हैं वो रोने लगती है। उस समय वो गुड़िया ही उसके लिए सब कुछ है क्योंकि वो लड़की उससे बहुत लगाव रखती है। लेकिन जब लड़की बड़ी हो कर स्कूल जाती है तो उसे किसी लड़के से प्यार होता है और वो उससे जुड़ जाती है। उस समय क्या वो गुड़िया उसके लिए कोई मायने रखती है? उसका गुड़िया के प्रति आकर्षण खत्म हो जाता है और किसी लड़के से वो आकर्षण जुड़ जाता है।

किसी भी आकर्षण को ख़त्म करना है तो आपको उसे नज़रअंदाज़ नहीं करना, वरना आप और ज्यादा उसकी तरफ खींचे चले जाएंगे। आपको किसी दूसरी चीज़ से अपने आप को जोड़ना होगा जिससे आप उसे दिमाग से निकाल सकें। कुछ भी ऐसा शौक या आपका कोई जूनून, कोई भी ऐसी चीज़ जिसे करके आप बहुत आनंद महसूस करते हैं उसमें डूबिये, धीरे धीरे

आप अपने आप को पा लेंगे। आपको वो एकांत जो अब तक दुखी करता था, अचानक आपको सुख देने लगेगा।

आसान रास्तों के पीछे मत भागिए। अगर आपको लगता है कि कोई रास्ता मुश्किल है, लेकिन उसपर चलकर आपको ज़्यादा स्थायी सुख मिल सकता है तो आप उसकी ओर जाइए। अभी आपकी मन की स्थिति यह हो सकती है कि उस व्यक्ति के बिना जिसके साथ आप जुड़े हैं, आपका जीवन संभव नहीं है। लेकिन धीरे धीरे आपको यह आभास हो जाएगा कि वह आपकी एक क्षणिक मानसिक दशा थी और कुछ नहीं। आपको अभी तक जिस व्यक्ति में भगवान् नज़र आ रहा था वह एक दूसरा मनुष्य ही है। वो भी जब सुबह उठता है तो शौच जाता है, उसके भी मुँह से सुबह बदबू आती है, उसे भी काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार उतने ही प्रभावित करते हैं जितना कि आपको। कल वह भी आपको धोखा दे सकता है, उसके अपने सपने हैं, उसे भी पूरा हक़ है कि वो एक काबिल व्यक्ति से शादी करे। अगर आप नाकाबिल रह जाते हैं तो आप उसकी आकांक्षाओं से न्याय नहीं कर पाएंगे। ज़्यादा अच्छा यह है कि यदि आप प्यार मोहब्बत में पड़ते हैं तो करियर बनाने के बाद ही पड़ें, पहले आप स्वयं काबिल बनें जिससे आप खुद को, अपने पार्टनर को, और अपने माँ बाप को भी वृद्धावस्था में भौतिक सुख दे सकें।

लक्ष्य की प्रति समर्पित रहिये, किसी भी प्रकार के विचार से बहुत जल्दी प्रभावित मत होइए। जब लक्ष्य के प्रति समर्पण आपका जूनून बन जाएगा तब बस लक्ष्य ही दिखेगा और बाकी सब बातें छोटी लगने लगेंगी।

याद रखिये, स्वस्थ रहना है लक्ष्य के लिए, ऊर्जावान रहना है लक्ष्य के लिए, जो भी करना है सिर्फ लक्ष्य के लिए। रिलेशनशिप की समझदारी संघर्ष के समय ही समझ आती है। अगर आपका किसी के प्रति लगाव, आपको लक्ष्य प्राप्ति की तैयारी में सकरात्मक ऊर्जा देता है, प्रेरित करता है, प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से सहायता करता है, तो ऐसा रिश्ता वरदान है। सामने वाले के लिए भी आपका लक्ष्य उतना ही महत्वपूर्ण होता है जितना आपके लिए। और लक्ष्य प्राप्ति उस रिश्ते का आधार बनती है। अगर आप आत्मनिर्भर बनेंगे, अपने पैरों पर खड़े होंगे तो रिश्ते को और मज़बूती मिलेगी।

# सही नज़रिया और शांत दिमाग

यह जानना आपके लिए अत्यंत आवश्यक है कि एक विद्यार्थी को कैसा होना चाहिए, जिससे आप उसे पैमाना बनाकर अपने आप की तुलना उससे कर सकें, ऐसा करने से आपको यह पता चल जाएगा कि आप कितना पीछे हैं या कौनसे गुण आपको अभी धारण करने हैं।

सबसे पहला गुण है right attitude यानी सीखने के प्रति सही रवैया, सही मनोदृष्टि। यह एक ऐसा गुण है जो आपको बहुत आगे ले जायेगा और इस गुण के न होने से प्रतिभावान से प्रतिभावान विद्यार्थी भी मानो जैसे खाई में गिर जाता है। बहुत से विद्यार्थी थोड़ा सा पढ़ लेते हैं और उन्हें अहंकार हो जाता है कि उन्हें अब बहुत कुछ आता है, यह अहंकार उनके व्यवहार में दिखता है। जब एक विद्यार्थी को यह भ्रम हो जाता है की उसे बहुत कुछ आता है तो उसका पतन वहीं शुरू हो जाता है। जब भी किसी गुरु के संपर्क में आप आओ तो हमेशा एक खाली स्लेट की तरह आओ, जिससे गुरु आपके ऊपर लिख सके।

मैं देखता हूँ कि बहुत से विद्यार्थी इतने अहंकारी होते हैं कि उन्हें फिर यह लगने लगता है कि कोई उन्हें अब क्या दे सकता है। वो कक्षा में प्रवेश भी इस मानसिकता से करते हैं कि हम सीखने नहीं सिखाने आ रहे हैं, और हम इतने होशियार हैं कि जब गुरु पढ़ायेगा तो हम गुरु की गलतियां निकालेंगे या गुरु को कुछ सिखाएंगे।

यह व्यवहार मैंने डिजिटल वीडियोस में भी देखा है। अगर मान लो कभी वीडियो में मेरे मुँह से कुछ गलत निकल जाता है तो दो तरह के नीचे कमैंट्स देखने को मिलते हैं।

पहले कुछ इस तरह के

“सर, माफ़ी चाहूंगा लेकिन आपने यह जो बताया है, शायद अब यह बदल गया है, एक बार प्लीज वेरीफाई कर लीजिये”,

“सर, क्या यह जो आपने वीडियो के बीच में इस मिनट पर जो कहा है, क्या यह ठीक है? क्यूंकि जितना मुझे याद आ रहा है आपने यह पहले कुछ और पढ़ाया था, कृपया मार्गदर्शन करें”,

“सर, माफ़ी चाहूंगा पर शायद इस प्रश्न का उत्तर यह होना चाहिए, अगर मैं गलत हूँ तो मुझे बता दीजिये मैं कहाँ गलत हूँ”।

दूसरे कुछ इस तरह के

“क्या गलत पढ़ा रहे हो, गलत मत पढ़ाओ, इसका उत्तर यह है”,

“सर, यह आपने एकदम गलत बताया है, आपको टीचर किसने बना दिया, आप बच्चों का प्रश्न एग्जाम में गलत करवाओगे”,

“सर, यह आप क्या कर रहे हो, आपकी वजह से exam में नेगेटिव हो जायेगा”।

आप ऊपर लिखे उनके कमैंट्स से पता लगा सकते हैं कि दोनों तरह के स्टूडेंट में क्या फर्क है। पहले वाला जो है वो विनम्र है, उसे पता है कि टीचर भी एक मानव है, उससे भी गलती हो सकती है। उसने कोई जान बूझकर कुछ गलत नहीं बोला, कई बार हो जाता है, उसकी कोई बड़ी गलती नहीं है। लेकिन दूसरे वाला अहंकारी है, वह टीचर को एहसास दिलाना चाहता है कि मानो उसने क्या बहुत बड़ा अपराध कर दिया है। इससे दूसरा व्यक्ति जीवन में कैसा है, यह भी पता चलता है। वह पक्का पराजित, कुंठा से भरा हुआ, बेहद निराश और गलत रवैये वाला है। अगर आप कक्षा में आ रहे हैं या किसी का वीडियो ऑनलाइन देख रहे हैं, इसका मतलब ही यह है कि आप यह जानते हैं और समझते हैं कि उस व्यक्ति को आपसे ज्यादा आता है, तभी आप उसका अनुसरण कर रहे हैं। पर उल्टा आप उसे ही सिखाने की कोशिश करने लगते हैं। कोई यह नहीं कह रहा की टीचर गलत नहीं हो सकता, लेकिन उसकी छोटी सी गलती का आप जिस तरह मजाक बना रहे हैं, उससे आपका दृष्टिकोण पता चलता है।

एक गलत दृष्टिकोण वाला व्यक्ति कितना भी चतुर हो, कितने ही तेज़ मस्तिष्क वाला क्यों न हो, कभी भी अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित नहीं कर पाता। और सबसे बड़ी बात, क्योंकि उसमें अहंकार है वह कभी भी यह नहीं समझ पाता कि वह बार बार विफल क्यों हो रहा है। उसे यह लगता है कि उसमें कोई कमी नहीं, सिर्फ भाग्य उसका साथ नहीं दे रहा है। वहीं दूसरी ओर औसत बुद्धि वाला सही रवैये के साथ बहुत कुछ पा जाता है।

मान लीजिये कि बारिश हो रही है और आपको बर्तन में बारिश का पानी भरना है। अगर आप बर्तन का मुँह आसमान की तरफ रखेंगे, तभी तो पानी भर पाएंगे। अगर आपने बर्तन ही उल्टा रखा है, तो कितनी भी तेज़ बारिश

क्यों न हो एक बूँद भी बर्तन जल संचय नहीं कर पायेगा। ऐसा ही हाल गलत attitude वाले व्यक्ति का होता है, चारों तरफ ज्ञान बरस रहा होता है तो भी वह उसको अवशोषित नहीं कर पाता।

दूसरा गुण जो एक विद्यार्थी के पास होना चाहिए, वह है विनम्रता और शांत मन। वो स्टूडेंट जिसके पास दीनता, नम्रता है, वह अपनी ज़ुबान से ही करियर बना सकता है, पढ़ाई की तो आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। आजकल की भाग दौड़ भरी, प्रतिस्पर्धाओं भरी ज़िन्दगी में न तो प्रतिभावान लोगों की कमी है न ज्ञानवान पुरुषों की। कमी है तो विनम्र लोगों की, ऐसे लोगों की जो जब मुसीबत आए तो शांत रहें। बड़ी बड़ी कंपनियों के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO) और अध्यक्ष इसी गुण के कारण चुने जाते हैं, न की अपनी डिग्रीयों के कारण।

जब कभी मुसीबत आती है तो उसको एक बर्तन में हिलते हुए पानी के समान समझिये। अगर बरतन के पानी में हलचल हो रही होती है तो क्या आप उसमें अपनी शक्ल देख सकते हैं? नहीं। अब मान लीजिये कि आप उसमें अपना अक्स देखना चाहते हैं तो क्या करना चाहिए? कुछ नहीं, शांत रहिये, बर्तन को और मत हिलाइये, पानी जब शांत हो जायेगा तब अपना चेहरा आपको उसमें दिखाई देगा। इसी तरह जब ख़राब समय होता है तो आपके पास सबसे बड़ा हथियार है आपका शांत दिमाग। शांत दिमाग करने के लिए रोज़ एक घंटा आँख बंद करके खाली बैठिये, ध्यान लगाइये, भगवान् का नाम जपिये। कोई भी मंत्र जो आपको पसंद हो उसका उच्चारण करिये, यह मत सोचिये कि इसमें समय खर्च हो रहा है। यह समय खर्च नहीं उसका निवेश है, जो आपको सबसे अच्छा ब्याज़ देगा।

आप पूरा दिन तनाव में होंगे, डिप्रेशन में होंगे या इधर उधर का सोचते सोचते दिन बिता देंगे इससे अच्छा यह है कि 1 घंटा अपने मन को शांत करने में बिताएं। सुबह सुबह आपका मस्तिष्क सबसे शांत होता है, नहा धोकर एक घंटा आँख बंद करके बैठ जाइये और धीरे धीरे विचारों को कण्ट्रोल करिये। आपके जीवन में एक संतुलन आएगा, आपको कोई आसानी से उकसा नहीं पायेगा। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार कम होगा। आप एक ऐसी शक्ति महसूस करेंगे जो कभी ख़त्म होने का नाम ही नहीं लेगी, लोग आपसे पूछा करेंगे कि इतनी energy कहाँ से लाते हो? स्वास्थ्य भी बेहतर होगा, दिमाग तेज़ होगा, स्मरण शक्ति भी बढ़ेगी, बुरे विचार कम आएंगे और सकारात्मक विचार बढ़ेंगे। इतना सब सिर्फ

मैडिटेशन से, ध्यान लगाने से मिल जायेगा और सबसे अच्छी बात, यह एकदम निःशुल्क है।

कभी भी उस चीज़ को समय देने से मत हिचकिचाइए जो आपको बेहतर बना सकती है, यह मत सोचिये कि समय कम पड़ जायेगा। आप अपने दिन का कितना समय व्यर्थ की चीज़ें सोचकर बिता देते हैं। पढ़ने बैठते ही विचारों की श्रृंखला आपको विचलित कर देती है। एक छोटा सा गलत विचार ही आपको बेहद निराश कर देता है, भविष्य की चिंता आपको चैन से बैठने ही नहीं देती। आपके अंदर एक भय उत्पन्न होता है, आप इस भय के चलते लोगों से नज़रें चुराने लग जाते हैं। बाहर से व्यक्ति एकदम स्वस्थ दिखाई देता है, लेकिन अंदर से इतना डरपोक कि हर समय भय से ग्रसित। मानसिक दुर्बलता धीरे धीरे आपकी शारीरिक स्वास्थ्य भी ख़राब कर देती है, आपको रक्तचाप या कम उम्र में ही हृदय रोग हो सकते हैं।

आजकल नयी पीढ़ी के युवाओं में एक आदत मैंने देखी है और वह यह कि वो यह दिखाना चाहते हैं कि भगवान को न मानना कितना cool हो गया है। सबके सामने यह कहना कि मैं "नास्तिक" हूँ उसमें उन्हें एक अलग ही सुख का एहसास होता है। ऐसे युवा दूसरों को यह दिखाना चाहते हैं कि वो मानसिक रूप से इतने मज़बूत हैं कि उन्हें भगवान कि आवश्यकता ही नहीं पर वास्तव में अन्दर से ये युवा एकदम खोखले होते हैं।

जैसे ही आप प्रभु का स्मरण करने लगेंगे वैसे ही आपका भय कम होने लगेगा। अपनी पसंद का कोई भी मंत्र ले लीजिये और उसका जाप करिये। अगर आप स्नान कर रहे हैं या ब्रश कर रहे हैं अंदर ही अंदर जाप करते रहिये। कोई भी ऐसा काम आप कर रहे हैं जब आपका मुँह खाली है तो आप मंत्र का जाप अंदर ही अंदर करते रहिये। आप मंत्र को लिख भी सकते हैं, एक खाली नोटबुक बनाइये जिसमें रोज़ एक पन्ना सोने से पहले मंत्र लिखकर सोइये। मैडिटेशन से अच्छी निशुल्क औषधि इस संसार में नहीं है।

# पुनराभ्यास और निरंतरता

पढ़ाई में नियमितता बहुत ज़रूरी है, जो नियमित होते हैं वो अपने से कहीं ज्यादा talented प्रतिद्वंदी को भी पीछे छोड़ सकते हैं। पढ़ाई ही नहीं किसी भी चीज़ में consistent रहना हमारे लिए इतना मुश्किल क्यों है?

वो इसीलिए क्योंकि हमें स्कूल या कॉलेज के बाद नियमित रहना नहीं सिखाया जाता। स्कूल में या तो एक टीचर का डंडा हमेशा हमारे सिर पर होता है या फिर माता पिता की सख्ती और कड़ा अनुशासन हमें नियमित रखता है। परन्तु जैसे ही हम अपना कण्ट्रोल अपने खुद के हाथों में देते हैं तो वह अनुशासन खत्म हो जाता है।

नियमितता का सही अर्थ क्या है? क्या इसका अर्थ यह है कि रोज़ 8 या 10 घंटे पढ़ना? नहीं। नियमितता का अर्थ यह है कि आप जो भी कार्य करें वह आपको लक्ष्य की तरफ लेकर जाये न कि उससे दूर। आप अगर फिल्म भी देख रहे हैं तो आप उस समय को वैल्यू कीजिये, अंदर ही अंदर आपको इस बात का आभास होना चाहिए कि आपने दिमाग को फ्रेश करने के लिए कुछ समय अपनी दिनचर्या से उधार लिया है, उस समय को for granted मत लीजिये। वो समय फिल्म में व्यर्थ करना आपका अधिकार नहीं है, बल्कि आप फिल्म इसीलिए देख रहे हैं कि तरो ताज़ा होकर आप वापस जाकर पहले से अधिक ऊर्जा से पढ़ सकें। ऐसी सोच रखने से आप लक्ष्य के प्रति हमेशा सचेत रहेंगे ओर आपका लक्ष्य ही आपकी प्राथमिकता बना रहेगा।

कोई भी व्यक्ति ऐसा हो ही नहीं सकता जो हर रोज़ उतनी ही मेहनत कर सके। इसके कई कारण हो सकते हैं। मान लीजिये कि आप क्रिकेट के शौक़ीन हैं और कोई मैच आ रहा है, उस दिन आपका पढ़ने का मन नहीं करेगा। ऐसे में अगर आप ज़बरदस्ती बुक लेकर बैठेंगे तो भी उसके साथ आप न्याय नहीं कर सकेंगे। कई बार आपकी सेहत ठीक नहीं होती इसीलिए आप उतना नहीं पढ़ पाते। ऐसा होता ही है कई दिन हम काफी ऊर्जावान महसूस करते हैं और कई दिन नहीं करते। कई दिन हम थोड़ा सा दुखी होते हैं, कई दिन हम खुश होते हैं। हमारे शरीर में कोई switch on या switch off का बटन नहीं है, हम मानव हैं कोई रोबोट नहीं।

Consistent आप कैसे रह सकते हैं?

Consistent रहने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जिस दिन आपके अंदर ऊर्जा ज़्यादा है, जिस दिन आपकी पढ़ाई अच्छी हो रही है, उस दिन ज़्यादा पढ़ाई करो और जिस दिन पढ़ाई करने का मन नहीं है, उस दिन revision करो। जिस दिन पढ़ाई करने का मन कर रहा है, उस दिन नयी चीज़ें पढ़ो। जब आप खुश होकर पढ़ते हैं, उस दिन नई चीज़ें पढ़नी चाहिए, पुरानी नहीं। छुट्टी वाले दिन जैसे की रविवार का दिन है, आपका घूमने का मन करता है उस दिन आप 2 घंटे पढाई करें, उस दिन आप revision करें। revision वह चीज़ है जो आपका सिलेबस पक्का करता जाएगा।

लापरवाही से भागने की बजाय सावधानी से चलना ज़्यादा अच्छा है। आप पढ़ाई के छोटे लक्ष्य रखें और उनको पूरा करने के बाद अपने आप की तारीफ़ करें या अपने आप को कोई तोहफा दें। किस तरह का तोहफा? जैसे अगर आपने आज दो चैप्टर पढ़ने हैं और अगर आपने अच्छे से पढ़ लिए तो बाजार जाकर अपना पसंदीदा व्यंजन खाइये। लक्ष्य को निर्धारित करके उसे पूरा करने पर धीरे धीरे आपका कॉन्फिडेंस बढ़ने लगेगा, डिप्रेशन कम होगा, चिंता कम होने लगेगी, भविष्य को लेकर चिंता कम होने लगेगी। क्यों? क्योंकि आपने जो टारगेट रखा था उसे पूरा किया। जब आप एक दिन का लक्ष्य पूरा कर सकते हैं तो आप एक हफ्ते का भी पूरा कर सकते हैं और एक महीने का भी। छोटे लक्ष्य रख कर पढ़ने वाला ज़्यादा खुश होकर पढ़ता है।

भागना और आराम करना दोनों ज़रूरी है, अगर आपकी ट्रेन छूट रही है तो भागिए क्योंकि बिना भागे आप उसे नहीं पकड़ पाएंगे। लेकिन जब एक बार आपको सीट मिल गई तो आराम करिए क्योंकि ट्रेन के अंदर भागकर आप अपने गंतव्य तक ट्रेन से जल्दी नहीं पहुँच पाएंगे और इसीलिए यहां भागना व्यर्थ है।

मान लीजिये आपको गाड़ी चलाकर किसी पर्वतीय स्थल पर जाना है। ज़्यादातर पर्वतीय स्थल कैसे होते हैं? किसी भी पर्वतीय स्थल के ऊपर जाने के लिए 2-3 घंटे गाड़ी चलानी पड़ती है, घुमावदार सर्पीले रास्ते होते हैं, और गहरी खाइयाँ होती हैं। क्या कोई ऐसा व्यक्ति जो गाड़ी को बहुत तेज़ी से चला रहा है, शिखर तक पहुँच पायेगा? नहीं जा सकता। घुमावदार रास्तों पर अगर गति बहुत ज़्यादा होगी तो गाड़ी के खाई में गिरने की सम्भावना बढ़ जाएगी, इसीलिए समझदारी से काम लेना होगा, ब्रेक लगाने होंगे, अपने आक्रामक व्यवहार पर अंकुश लगाना ही होगा। पढ़ाई भी इसी तरह एक हिल स्टेशन के ऊपर जाने के समान करनी चाहिए, बहुत ज़्यादा

गति का यहाँ काम नहीं। अगर आप हर रोज़ बहुत बड़े लक्ष्य रखेंगे तो शायद शुरू के कुछ दिन उन्हें आप पा लेंगे लेकिन बहुत जल्दी आपकी सारी प्राणवायु निकल जाएगी और थकावट लगने लगेगी।

कोई भी पेपर बहुत ज़्यादा कठिन नहीं आता। अगर आप कोई भी दस वर्ष के पेपर उठा कर देखेंगे, तो आप देखेंगे की पेपर का स्तर औसत रहता है। अगर 200 प्रश्न हैं तो 4-5 प्रश्न ऐसे ज़रूर होंगे जो किसी को भी नहीं आते होंगे। लेकिन बाकी पेपर देखो तो वह moderate होता है, और moderate पेपर का कट ऑफ भी 60-65 % से ज़्यादा नहीं जाता। तो मॉडरेट पेपर में भी विद्यार्थी क्यों फेल हो जाता है? वह इसीलिए फेल होता है क्योंकि उसने revision नहीं किया हुआ होता है। परीक्षा में प्रश्न देखकर उसे लगता तो है उसने यह प्रश्न के बारे में सुना हुआ है पर sure नहीं होता और इसी surety के अभाव में वह प्रश्न गलत करने लगता है। परीक्षा में विद्यार्थी इसलिए फेल नहीं होता की वह बहुत ज्यादा कठिन सवाल नहीं कर पाया बल्कि इसलिए की जो औसत सवाल है वह गलत कर दिए। ऐसे प्रश्न गलत कर दिए जो किसी भी aspirant के सही हो जाने चाहिए थे। इसीलिए वह पीछे रह जाता है।

Revision करना बहुत जरूरी है

मान लो आप बालों में तेल लगाते हैं, तेल को अगर आप सिर्फ ऊपर ऊपर से लगाएंगे तो क्या वह काम करेगा? नहीं। ऐसा ही होता है सबसे पहली बार पढ़ना। आप ने कोई किताब उठायी, आप ने उसको पहली बार पढ़ा, वह तो सिर्फ बालो में तेल डालने के बराबर है। उसके बाद तेल तभी काम करता है जब आप बालों में अपने हाथों से उसे अच्छे से मसले। जब आप सर की मसाज करते हैं तब वह तेल बालों की जड़ों में पहुँचता है। जड़ों तक पहुंचना ही है revision। चाहे आपने कोई किताब कितने भी अच्छे से पढ़ी हो, चाहे उस वक़्त आपको सब कुछ समझ आ गया हो, लेकिन वह सिर्फ बालो में तेल डालने के बराबर मात्र है। बिना revision के वो मस्तिष्क में स्थायी नहीं होगा ओर सारा ज्ञान नष्ट हो जायेगा।

आज आपके सामने पढ़ाई करने का अवसर है। यह अवसर परमात्मा ने सभी को नहीं दिया। यह अवसर मात्र ही लाखों करोड़ों लोगों का सपना है। अगर भगवान ने आपके हाथ में कलम दी है, इसका मतलब वह चाहता है कि आप लिखो। अगर भगवान ने आपके हाथ में पुस्तक दी है, इसका मतलब वह चाहता है कि आप पढ़ो। बहुतों के पास न तो कलम है और न

ही पुस्तक। ज्ञान ही आपको आपकी अभी की परिस्थिति से निकाल सकता है और एक बेहतर जीवन की ओर ले जा सकता है।

हमारे चारों तरफ बहुत से लोग हैं जिनका हम देखते हैं कि गरीबी से बुरा हाल है। कोई मैला ढोता है, कोई रोज़ सुबह से शाम तक नाली साफ़ करता है, कोई रिक्शा चालक है, कोई भीख मांगता है, कोई चौकीदार है और कोई मानसिक रूप से दिव्यांग है। यह सब लोग बहुत मुश्किल से अपना गुज़ारा करते हैं और एक बहुत व्यापक रूप से यह लोग अपना जीवन परिवर्तन भी नहीं कर पाते क्योंकि इनके पास आगे बढ़ने के अवसर नहीं हैं, पढ़ने के अवसर नहीं हैं। यह सब लोग अपने बेटे बेटियों को पढ़ाना तो चाहते हैं लेकिन वह भी ज़्यादातर संभव नहीं हो पाता। आप अपने से ऊपर जो लोग हैं, उन्हें देखकर अपने आप को कमज़ोर समझते हो। आप यह भूल जाते हो कि आपसे नीचे कितने लोग हैं, जो हर रोज़ आप आज जहां हो वहाँ तक पहुँचने का स्वपन देखते हैं। आप बिलकुल न कमज़ोर हो, न ही लाचार और न ही इतने गरीब कि अपना भविष्य न बदल पाओ। जो धनवन्ता आपके पास है पहले उसकी कद्र तो करो।

अगर मान लीजिये आप विद्यार्थी नहीं होते और खेती बाड़ी कर रहे होते तो क्या आप यह कहते कि आज आप का खेतों में पानी देने का मन नहीं कर रहा? क्या आप के पास गर्मी सर्दी के अनुसार कार्य करने का विकल्प होता? क्या आप के पास यह विकल्प होता कि पूरे दिन आलस्य में सोते रहो? एक बात याद रखिये, लोगों की मेहनत समान हो सकती है लेकिन मेहनत का फल अलग अलग होता है। अगर एक रिक्शा चालक पूरे दिन मेहनत करेगा तो भी 300 से 400 रुपए से ज़्यादा नहीं पा सकता, वहीं एक व्यापारी पूरे दिन मेहनत करता है तो लाखों कमा सकता है। उसी तरह आप अगर पूरे दिन मेहनत करेंगे तो आप अपना जीवन बहुत ही समृद्ध बना सकते हैं लेकिन इस बात का ज्ञान होना ज़रूरी है कि आपके पास यह सुनहरा अवसर है। आप आज जिन भी हालातों में हैं बहुत से लोगों से बहुत अच्छे हैं, वो रोटी जो दुनिया को नहीं मिलती आपको बनी बनायीं मिल जाती है।

अगर आप कंसिस्टेंट नहीं रहेंगे तो काम इकट्ठा होता रहेगा। आज तक कोई भी व्यक्ति एक दिन के काम से कभी परेशान नहीं हुआ। वो परेशान इसीलिए होता है कि हर रोज़ का थोड़ा थोड़ा बोझ बहुत बड़ा हो जाता है। जिसके तले जब वो अपने आप को दबा पाता है तो फिर निकल नहीं पाता। ये नौबत मत आने दीजिये। उम्मीद करता हूँ आप अपने लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहेंगे और किसी भी तरह की ढील नहीं आने देंगे।

# मेधावी बनिए

एक बहुत बड़ी कमी जो किसी भी क्षेत्र के व्यक्ति में होती है और विशेष रूप से विद्यार्थियों में, वह ये कि वो बहुत जल्दी किसी के अनुयायी बन जाते हैं।

अगर आप अनुयायी बनने में ज़्यादा रूचि रखते हैं तो आप लीडर कैसे बनेंगे, आपके अंदर नेतृत्व क्षमता कैसे उजागर होगी? जब भी किसी परीक्षा का रिज़ल्ट आता है तो विद्यार्थी बहुत ज़्यादा यह जानने के इच्छुक होते हैं कि उसका टॉपर कौन है, प्रथम रैंक किसका आया? किसी ने भी अगर परीक्षा उत्तीर्ण की हैं या कोई भी छात्र या छात्रा ने टॉप किया हैं तो निश्चित रूप से वह सम्मान का पात्र है और हमें उसकी प्रशंसा करनी चाहिए। लेकिन उसके अनुभवों से क्या और कितना सीखना है, इसकी समझ भी हमें होनी चाहिए। हम अपना बहुत सारा समय, जो विद्यार्थी पढ़ने लिखने में अच्छे हैं, जो exam में टॉप करते हैं, उनकी बातें करने में नष्ट कर देते हैं। या तो हम उनकी बातें अपने दोस्तों से करते हैं या सोशल मीडिया पर, हम उनके बारे में बहुत कुछ जानना चाहते हैं, उनके मित्र बनना चाहते हैं, हम चाहते हैं कि वह हमें गाइड करें, रास्ता दिखाएं, हम न जाने उन्हें क्या समझ बैठते हैं।

चलिए आप से एक सवाल पूछता हूँ।

क्या जो विद्यार्थी बहुत बुद्धिमान होते हैं वो परीक्षा में टॉप करते हैं या फिर जो परीक्षा में टॉप करते हैं वो हमें बुद्धिमान लगने लगते हैं? इस सवाल का जवाब देना आसान नहीं। इसमें कोई शक नहीं कि विद्यार्थी में ज़रूर कोई प्रतिभा होगी, उसने ज़रूर कठिन परिश्रम किया होगा, तभी उसने परीक्षा उत्तीर्ण की है। लेकिन यह भी सच हैं कि जो परीक्षा में अव्वल आते हैं उन्हें देख कर हमें यह लगने लगता है कि इनमें कुछ अलग है, कुछ ऐसी अनूठी प्रतिभा इनमें छिपी हैं जिसके बल पर ये यहाँ तक पहुंचे हैं, विशेष रूप से अगर कोई कठिन परीक्षा उन्होंने निकाली है तो उनमें कोई अलौकिक शक्ति है, कोई ईश्वरीय गुण, हो सकता है यह किसी दूसरे ग्रह से आए हों।

इसीलिए हम इन लोगों के जीवन में इतनी रूचि लेने लगते हैं कि एक तरह से हम उनका अनुसरण करने लगते हैं। हम हमारी ही उम्र और तजुर्बे के लोगों को अपना गुरु मानने लगते हैं और खुद को उनसे कमतर समझने

लगते हैं। अगर हमारे अंदर पहले से हीन भावना है तो यह प्रवृत्ति और भी तीव्र होती है। तब हम और जल्दी से किसी का भी चेला बनने को तैयार रहते हैं।

अगर हमें किसी मेधावी छात्र से कुछ सीखना हैं तो हम यह सीखें कि परीक्षा के लिए उसकी रणनीति क्या थी, उसने कौन सी किताबें पढ़ी, किन बातों पर ध्यान दिया और क्या गलतियां की। इससे ज़्यादा हमें किसी भी टॉपर के जीवन में नहीं झांकना हैं। सोशल मीडिया पर भी उसको follow करने की ज़रूरत नहीं हैं। उसकी जीवन शैली क्या है, उसका गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड कौन हैं, उसके पढ़ने का कक्ष कैसा था, उसके निजी जीवन में ज़्यादा रूचि लेना केवल आपका समय व्यर्थ करेगा और आपको आपके लक्ष्य से भटकायेगा। आपको यह ग़लतफहमी होनी शुरू हो जाएगी कि ये सारी चीज़े जो किसी भी तरह से परीक्षा से सम्बंधित नहीं हैं, इनको करके आप उस व्यक्ति की तरह बनकर परीक्षा में अव्वल आ जाओगे।

अगर किसी परीक्षा में एक लाख लोग बैठते हैं और सिर्फ एक हज़ार सीट है, तो किसी भी हाल में एक हज़ार से ज़्यादा बच्चे select नहीं हो सकते। इसका यह अर्थ नहीं की जो एक प्रतिशत select हो गए हैं, उनमे कुछ ऐसा विशेष है कि आप उसकी खोज में अपना समय व्यर्थ करें। वह इसीलिए सेलेक्ट हुए कि उन्होंने बस जो चीज़ें सब करते हैं, उसे और ज़्यादा अच्छे से किया, वे सब आप ही की तरह सामान्य हैं। कृपया करके उन्हें अपना idol मत बनाइये। जब आप बहुत जल्दी किसी के अनुयायी बन जाते हैं तो आप अपनी क्षमता को कम आंकते हैं। क्यों न आप अपने आप को निखारें, क्यों न आप अपने आप को बेहतर बनाने में अपनी ऊर्जा खर्च करें।

लोग अक्सर यह व्यर्थ के सवाल जानना चाहते हैं

टॉपर किस पेन से लिखता था?

टॉपर ब्रेकफास्ट में क्या खाता था, डिनर में कौन सी सब्ज़ी खाता था?

टॉपर अपने अध्ययन कक्ष की दीवारों पर क्या लिखता था?

उसके हाथों से लिखे हुए नोट्स के फोटोस्टेट चाहिए,

टॉपर के माँ बाप क्या करते हैं, उसके कितने भाई बहिन हैं,

टॉपर के जीवन के रोचक किस्से, उसके फोटोग्राफ इत्यादि,

अगर आप बहुत ज्यादा टॉपर लोगों के साक्षात्कार देखेंगे तो यह उल्टा आपको भटका सकता है।

किसी टॉपर ने किताब A को अच्छा बताया तो किसी ने किताब B को। अब आप असमंजस में आ जायेंगे कि दोनों ही मेधावी छात्र हैं, किसकी बात सुनी जाए। हो सकता है आपको सेल्फ-स्टडी पसंद हो लेकिन टॉपर कहे कि ग्रुप स्टडी बेहतर है। आप बस अपने आप को जानिये, हमें अपने ऊपर भरोसा होना चाहिए। अपने अध्ययन का रास्ता जो हमने अपने लिए चुना है, हमें उसी पर डटे रहना है। हमें बहुत ज़्यादा किसी के प्रभाव में नहीं आना है, हमारे लिए क्या अच्छा है, यह हमें ही पता है। भगवान ने हर व्यक्ति को अलग बनाया है, सबका तरीका अलग है, प्रतिभाएं अलग हैं। कोई दिन में अच्छा पढ़ता है तो किसी को रात में पढ़कर ज़्यादा अच्छा समझ में आता है। किसी को ज्ञान अर्जन करना अच्छा लगता है लेकिन कोई ज्ञान का संचय सिर्फ परीक्षा मात्र के लिए करता है।

कई बार मीडिया या न्यूज़ चैनल जिस तरह टॉपर को बढ़ा चढ़ाकर पेश करते हैं, उससे भी भ्रम पैदा होता है। आप रियलिटी से दूर जाते हैं, आपको विशेष तरह से लोगों का रोमांच बेचा जाता है। प्राय आप न्यूज़ में सुनेंगे कि रिक्शा वाले का बेटा IAS बना या चौकीदार कलेक्टर बना। इस तरह की ख़बरों को सनसनी की तरह प्रस्तुत किया जाता है। कोई समृद्ध परिवार का लड़का अगर यह न्यूज़ सुनता है तो उसे ऐसा लगने लगता है जैसे गरीब होना कोई विशेष टैलेंट हो। काश वो भी रिक्शा वाले का बेटा होता तो IAS बन जाता। याद रखिये, वो IAS इसीलिए नहीं बना कि रिक्शा वाले का बेटा है, वो अपने परिश्रम से बना है। ऐसे बहुत से गरीब लोग हैं, जो नहीं बने होंगे।

जब हम इस तरह की न्यूज़ सुनते हैं तो हमारा मन ऐसा हो जायेगा कि यदि कोई मध्यम वर्ग या समृद्ध परिवार का व्यक्ति परीक्षा में उत्तीर्ण होगा तो हम उसे बिलकुल आदर सत्कार नहीं देंगे। मैं मानता हूँ कि साधनों की कमी से रास्ता आसान नहीं होता लेकिन यह भी तो सोचिये कि एक अमीर व्यक्ति का बेटा सारी सुख सुविधाएं होते हुए भी कुछ बन गया, उसने अपने आप को कैसे मोटीवेट किया होगा, क्या वह प्रशंसा का पात्र नहीं है? उसकी तो इतनी मेहनत करना कोई मजबूरी भी नहीं थी, उसके प्रयासों को हम जानने की कोशिश ही नहीं करेंगे। हम सबके पास हमारी अपनी विशेष तरह की चुनौतियां हैं, हमें अपनी चुनौतियों पर अपने तरीके से ही विजय पानी है।

हमें हमसे बेहतर कोई नहीं जानता, हमारे लिए क्या उचित है, यह हमें खुद ही सोचना है।

कई बार आपको ऐसा भी लग सकता है कि आप गरीब हो और दूसरे अमीर हैं, तो उनका रास्ता आसान है। उनके पास साधन है, कोचिंग है, जबकि आपके पास कुछ नहीं है। बहुत सारे टॉपर तो विभिन्न कोचिंग के द्वारा पैसे देकर भी बुलाये जाते हैं या खरीद लिए जाते हैं, ऐसे में आप भ्रमित भी हो सकते हो।

कोचिंग किन के लिए ज़रूरी है?

कोचिंग उन्हें लेनी चाहिए जो खुद अपने आप को रोज़ पढ़ने के लिए मोटीवेट नहीं कर पाते, खुद से नियमित नहीं रह पाते, जिन्होंने स्कूल या कॉलेज में बहुत ही निम्न स्तर की शिक्षा ली है, जिन्हें कुछ भी नहीं आता और कोई मार्गदर्शक भी नहीं है, या फिर तैयारी के लिए समय बहुत ही कम है। इन सब सूरतों में एक अच्छी कोचिंग आपकी ज़रूर हेल्प करेगी लेकिन बिना कोचिंग के भी लक्ष्य पाया जा सकता है। आप जिन भी हालातों में हैँ, ठीक हैँ, आपके हालात इससे बदतर भी हो सकते थे। बहुत से लोग हैं जो आपसे ज़्यादा बुरे हालातों में हैं।

मान लो आप सोचते हैं कि काश आपके पास AC कमरा होता तो आप ज़्यादा अच्छा पढ़ पाते। जिसके पास AC कमरा है वो सोच सकता है कि यहां मुझे घुटन होती है, काश किसी गाँव के खेत खलिहान में पढ़ रहा होता जो ज़्यादा आउटपुट दे पाता, या फिर मेरे घर के पास कोई लाइब्रेरी होती तो और मेहनत कर पाता, या मेरे कोई परम मित्र के साथ तैयारी करता तो ज़्यादा अच्छा कर पाता। इस "काश" का कोई अंत ही नहीं है, आपको कभी भी पढ़ने के लिए एकदम परफेक्ट सब स्थिति नहीं मिलेगी। आप बाहर से देखेंगे तो बहुत लोगों के लिए जहां आप आज हो, वही परफेक्ट है। दूसरी बात जब एक इच्छा पूरी होगी दूसरी जन्म ले लेगी और परफेक्ट की परिभाषा बदलती जाएगी।

अब तक हमने उन 1 प्रतिशत की बात की जो परीक्षा में सफल हो जाते हैँ। पर जो शेष 99 प्रतिशत हैं, वो भी किसी से कम नहीं हैं। विफलता के अनेक कारण हो सकते हैं। हो सकता है, अभ्यास की कमी या मार्ग दर्शन न मिलने के कारण कुछ लोग उत्तीर्ण न हो पाए हों। एक परीक्षा में विफल होने का अर्थ यह नहीं कि आप जीवन में विफल हो गए हैं, इतिहास में बहुत से बड़े बड़े वैज्ञानिक, राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, एक्टर, कलाकार ऐसे रहे हैं जो

परीक्षाओं में फेल हुए हैं। ऐसा अक्सर होता है कि एक पढ़ा लिखा व्यक्ति अच्छा एक्टर बन जाए और एक एक्टर की फिल्में न चले लेकिन उसे व्यापार में सफलता मिले। और हर बार सफलता पहले ही प्रयास में मिले, यह भी आवश्यक नहीं।

इतिहास में दो तरह के लोग हुए हैं ।

एक जूलियस सीज़र जैसे, जो कहते थे "I came, I saw, I conquered"। इसका मतलब मैं जहां भी गया, मैंने सिर्फ विजय ही पायी, पता ही नहीं विफलता क्या होती है, तुरंत सफलता मिली।

लेकिन दूसरी ओर महात्मा गाँधी और नेल्सन मंडेला जैसे लोग, जिनका पूरा जीवन परिश्रम और संघर्ष में बीता और तब उन्होंने कुछ पाया।

आज हमारे बीच न महात्मा गाँधी हैं न ही जूलियस सीज़र। लेकिन आज हम दोनों को याद करते हैं, दोनों से सीखते हैं, दोनों का इतिहास में स्थान है। तो अगर आपको पहली बार में सफलता न मिले, तो आप स्वयं से यह कहिये कि हो सकता है इतिहास ने आपको जूलियस सीज़र न चुना हो, इतिहास ने आपको महात्मा गाँधी चुना हो, इतिहास ने आपको नेल्सन मंडेला चुना हो।

इतनी जल्दी हताश मत होइए, अपने आप को अवसर दीजिये, अपने ऊपर बहुत सारी निराधार और अवास्तविक उम्मीदों का बोझ मत डालिये। जीवन में यह परीक्षा दोबारा आएगी, यह नहीं, तो कोई और अवसर आपके सामने आ जायेगा, जीवन में न अवसरों की कमी है और न ही नए पथों की। कई बार एक पथ पर हमें विजय नहीं मिलती लेकिन हम दूसरे पथ पर विजय पा सकते हैं, निःसंकोच आगे बढ़ते जाइये और अवसरों को परिणामों में बदलिए।

एक समस्या यह भी है कि जब यह टॉपर इंटरव्यू देते हैं तो जान बूझकर अलग दिखने के लिए कई ऐसी किताबें बोलते हैं जो इन्होनें वास्तव में नहीं पढ़ी होती। कुछ में यह आदत भी होती है कि सम्मान या अहमियत पाने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा ऐसे दिखाओ कि आपका जीवन बहुत ही संघर्षशील रहा। ऐसे में आप भटक सकते हैं, आपको यह लग सकता है कि आप इतना संघर्ष नहीं कर पाएंगे।

अगर आप बहुत ज़्यादा अलग अलग लोगों के इंटरव्यू देखेंगे तो एक समस्या यह भी आएगी कि आप एक ही बात सुन सुनकर ऊब जाएंगे, और

फिर वो बात आप पर असर नहीं करेगी। फिर आप भी उसपर चलने की बजाय कुछ अलग ढूंढेंगे।

उदाहरण के तौर पर, अगर आप जानना चाहते हैं कि राजनीती के लिए अच्छी किताब कौन सी है तो मान लीजिए दस लोगों के कहा कि 'लक्ष्मीकांत' किताब अच्छी है। आपको करना यह चाहिए कि आप भी इसी किताब को बहुत बार पढ़ें। लेकिन क्योंकि आपने यह बहुत बार सुन लिया है तो आप इससे ऊब जाएंगे और आप इस किताब को खरीद तो लेंगे लेकिन आपका मन यह कहेगा कि इसे मत पढ़ो, यह तो सब पढ़ते हैं, इससे सिलेक्शन नहीं होगा, कुछ और विकल्प खोजो, कुछ और शॉर्टकट ढूंढो।

सफलता का सबसे बड़ा सूत्र आपको देता हूँ। सब विद्यार्थी पढ़ते तो हैं लेकिन सब अच्छे से नहीं पढ़ते, असफल और सफल में बस यही अंतर है। सफल लोग कोई अलग किताबें नहीं पढ़ते, वह उन्हीं किताबों को अच्छे से पढ़ते हैं जिनका नाम आप हज़ारों बार सुन चुके होते हैं। जो लोग मेहनत नहीं करना चाहते वो बार बार अलग अलग लोगों के इंटरव्यू इसीलिए सुनते हैं कि उन्हें किसी टॉपर के मुँह से कोई दूसरा आसान विकल्प मिल जाए, लेकिन ऐसा कभी नहीं होता, सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं है। मेहनत कभी भी रोमांचक नहीं होती, सनसनी वाली नहीं होती, मज़ा देने वाली नहीं होती, उसके लिए अपने मन को शांत करके बैठना पड़ता है, बोर भी होना पड़ता है, अरोचक परिस्थितियों से भी गुज़रना पड़ता है। आपका दिन अगर नीरस हो तो होने दो, इन्हीं सब चीज़ों से गुज़रकर सफलता हासिल होती है।

ऑस्ट्रेलिया के पूर्व तेज़ गेंदबाज़ ग्लेन मैकग्राथ का एक पुराना इंटरव्यू देख रहा था। उसमें उन्होंने बताया कि पहले यह कहा जाता था कि फ़ास्ट बॉलर मतलब जो outswing बॉलिंग करना जानता हो। सबकी बातों में आकर उन्होंने ऑउटस्विंग करवाने का प्रयत्न किया - गाबा मैदान में इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैच में उन्होंने लगभग 120 रन दिए और कोई विकेट नहीं लिया, वो अच्छे खासे महंगे साबित हुए और उन्हें टीम से भी निकाल दिया गया। उसके बाद उन्होंने निश्चय किया कि बस अपनी लाइन लेंथ पर फोकस करेंगे और किसी दूसरे की बातों में नहीं आएंगे। उनके पास गति भी ज़्यादा नहीं थी, फिर भी आज दुनिया के शायद महानतम दो या तीन गेंदबाज़ों में उनकी गिनती होती है।

इस सबसे विद्यार्थी भी सीख सकते हैं, हम कैसे हैं हमारी strength या weakness क्या है, यह सिर्फ हम जानते हैं। किसी और के जैसा हम बन ही नहीं सकते। अपना एक रास्ता पकड़िए और उसी पर डटे रहिए व किसी और की बातों में न आइए। अगर अध्ययन करते समय या जीवन में आपको कहीं बाधा लगे तो उसका उपाय खुद ही खोजने की कोशिश करिए। यह मत सोचिए कि बाधा का उपाय आपको किसी टॉपर के इंटरव्यू में मिल जायेगा। अगर आप हर समस्या का बना बनाया उपाय या हल पाने की आदत डाल लेंगे तो आपकी सोचने और समझने की क्षमता कैसे विकसित होगी? आपके जीवन में एक मानसिक अपंगता आ जाएगी और आप कभी भी एक कॉन्फिडेंट व्यक्ति नहीं बन पाएंगे। आपके अंदर नेतृत्व करने की क्षमता भी विकसित नहीं हो पाएगी। आप दूसरों को रास्ता दिखा सकें, आपको इतना सक्षम बनना है, आपको follower नहीं leader बनना है।

## विचारों की श्रंखला

अगर भगवान ने मानव को कोई ऐसी शक्ति दी है जो हमें बाकी प्राणियों से अलग बनाती है तो वो है एक विकसित मस्तिष्क।

मानव में सोचने और समझने की क्षमता होती है और इसीलिए मानव को सबसे विकसित जीव माना गया है। सोचने की शक्ति जितनी हमारी मित्र है, उतनी ही हमारी शत्रु भी बन सकती है, अगर हमें ये समझ में न आए कि इस शक्ति का उपयोग कैसे करना है। बहुत ज़्यादा सोचना न सिर्फ हमारी उत्पादकता को कम करता है, बल्कि हमें तनाव भी देता है, ख़ुशी को कम करता है और हमारी कार्यशील ऊर्जा को नष्ट कर देता है। ऐसा क्या कारण है कि ज़्यादातर लोग इस बात को जानते हुए भी अपने आप को रोक नहीं पाते और सारा दिन बैठकर एक के बाद एक विचारों की श्रृंखला में खो जाते हैं। Overthinking का एक बड़ा कारण है आलस्य। एक आलसी व्यक्ति क्योंकि वह अमल नहीं करता, वह स्वयं को विचारों से ही व्यस्त कर लेता है।

हमें सफलता प्राप्त करने के लिए ज्ञान योगी और कर्म योगी दोनों ही बनना पड़ता है।

पहला कदम होता है ज्ञान योगी बनना, जिसका मतलब है कि "क्या करना है" इस बात का ज्ञान होना व दिशाहीन न होना। ज्ञानयोगी बनना भी बहुत बड़ी बात है क्योंकि ज़्यादातर लोगों को उचित मार्गदर्शन नहीं मिल पाता और वे गलत दिशा में अपनी ऊर्जा लगा देते हैं। अगर आपको एक शहर से दूसरे शहर जाना है और आपको पूरा रास्ता अच्छे से मालूम है तो आप कह सकते हैं कि आप ज्ञान योगी हैं। यह ज्ञान आपको भटकने नहीं देगा, पर यह ज्ञान मात्र ही आपको आपके गंतव्य तक ले जाने के लिए काफी नहीं है। आपको इसके लिए चलकर या गाड़ी से जाना होगा जो आपका कर्म है और इसको कहते हैं कर्मयोगी होना।

कई बार लोग सवाल करते हैं कि मोटिवेशन काम क्यों नहीं करता? इस बात को समझना ज़रूरी है कि मोटिवेशन के भी कई स्तर होते हैं। एक मोटिवेशन सिर्फ विचारों से आता है, आपने किसी की बात सुनी या पढ़ी और आपको अच्छी लगी और आप मोटीवेट हो गए। अगर आपका मोटिवेशन सिर्फ यहीं तक सीमित है तो बहुत ही क्षणिक रहेगा, शायद एक दिन में ही गायब हो जाए, ऐसा इसीलिए है कि यह सिर्फ ज्ञानयोगी था। जब आप उस ज्ञान को कर्म में बदलेंगे और उसके सकारात्मक नतीजे देखेंगे तब वो मोटिवेशन अधिक स्थायी होगा, क्योंकि यह कर्म योग से आया है।

इसको अब उदाहरण देकर समझाता हूँ

एक बार दो सगे भाई बेरोज़गार थे, दोनों बार-बार नौकरी के लिए दर दर भटकते थे। एक दिन शहर से उनका बचपन का मित्र मिलने आया, वह मित्र शहर में होटल चलाता था और एक कारोबारी था। उसने उन दोनों से कहा कि वो दोनों कोई छोटा मोटा व्यवसाय कर लें। उसने उन दोनों को एक पावभाजी की दुकान लगाने की सलाह दी, उन्हें पूरी जानकारी दी कि किस तरह से व्यापार करना है, यह भी कहा कि आप नौकरी से ज़्यादा कमा सकते हो। दोनों भाइयों को उसकी बात काफी अच्छी और प्रेरणादायक लगी, दोनों भाइयों ने उसको धन्यवाद बोलकर रवाना किया। दोनों भाई अब बहुत उत्साहित थे, उन्हें कुछ ऐसा ज्ञान मिला था जो पहले कभी नहीं मिला था, कभी उन्होंने कारोबार करने के बारे में सोचा ही नहीं था। उनका मानसिक दायरा सिर्फ कोई छोटी मोटी नौकरी तक ही सीमित था और दोनों अलग अलग दिशाओं में सोचने लगे।

बड़े भाई ने कुछ दिनों तक दुकान लगाने पर विचार किया, वो रोज़ पेड़ के नीचे बैठकर "भविष्य का जीवन कैसा होगा" इसपर विचार करता था।

कुछ दिनों बाद उसके मन में यह सब ख़याल आने लगे

“क्या होगा अगर व्यवसाय नहीं चला तो”?

“क्या लोग आएंगे मेरी दुकान पर”?

“मैं ठीक से व्यंजन बना पाउँगा या नहीं”?

“कहीं पैसा डूब न जाए”

“नौकरी ही अच्छी है, देरी से सही लेकिन मिल ही जाएगी”

यह सब विचार उस पर बहुत हावी होने लगे, वह चाहकर भी हिम्मत नहीं जुटा पाया कि व्यवसाय शुरू कर दे। उसके जीवन में कोई परिवर्तन नहीं आया और उसने सब भाग्य पर छोड़ दिया और जैसे चल रहा था, वैसा ही चलता रहा।

छोटा भाई भी मित्र के जाने के बाद काफी उत्साहित था, उसने भी सोचना शुरू किया। उसने सोचा क्यों न शहर का एक चक्कर लगाया जाए, देखा जाए कहीं कोई उपयुक्त स्थान हो जहां मैं दुकान लगा सकूं। वह एक मंदिर के बाहर रुका और उसने देखा कि उस मंदिर के पास दूर दूर तक कोई खाने पीने की दुकान नहीं थी। उसे एक आशा की किरण दिखने लगी, उसे लगा मानो यही जगह सबसे अच्छी है। उसके अंदर एक डर था कि क्या वो व्यंजन खुद बना पायेगा? उसने घर पर एक बार खुद पाव भाजी बनाकर देखी, उसने उसे अपनी पत्नी को खिलाया, बहुत अच्छी नहीं बनी थी। उसने दोबारा बनायी और तीन से चार दिन में ही अच्छी पाव भाजी बनाने लगा। उसके अंदर एक आत्मविश्वास पैदा हुआ, उसे लगा कि वो यह कर सकता है। उसने अपनी पत्नी के कुछ गहने बेचे और धन जुटाया, उसने पाव भाजी बनाने का सारा सामान, बर्तन इत्यादि ख़रीदे और उसी मंदिर के बाहर दुकान लगा ली, देखते ही देखते कुछ ही दिन में उसकी दुकान चल पड़ी।

दोनों भाइयों में क्या अंतर था? दोनों के मोटिवेशन में क्या अंतर था?

दोनों ही बहुत उत्साहित थे, शुरू में दोनों का मोटिवेशन बराबर था, सिर्फ ज्ञानयोगी। लेकिन छोटा भाई ज्ञानयोगी के साथ साथ कर्मयोगी भी बना, कर्म करने से जो नया मोटिवेशन मिला वो ज़्यादा स्थायी, ज़्यादा गहरा था।

क्या छोटे भाई के मन में नकारात्मक विचार नहीं आते होंगे? क्या उसको भी असफलता से डर नहीं लगता होगा? क्या भविष्य की चिंता उसे नहीं

होती होगी?

निश्चित रूप से होती होगी लेकिन जो नयी चेतना कर्मयोगी बनने पर मिलती है वो हर नकारात्मकता को दबा देती है। और ऐसी चेतना जब आती है, तो व्यक्ति जब तक कार्य को पूरा कर न ले, तब तक नहीं मानता। व्यक्ति में मानो एक दबा हुआ ज्वालामुखी होता है जो अचानक फटकर बाहर आने को बेताब हो जाता है। एक ऐसी ऊर्जा आ जाती है जो फिर समाप्त नहीं होती।

सिर्फ ज्ञानयोगी नहीं, कर्मयोगी भी बनो, आलस्य को त्यागो। सिर्फ ज्ञानयोगी होने से इस स्तर का मोटिवेशन नहीं आ सकता और कुछ ही दिनों में जब आपका मोटिवेशन ख़त्म हो जाता है तो आप निराश हो जाते हैं और आपको लगता है वह कार्य करने की क्षमता आप के पास नहीं है।

एक अपने ही स्टूडेंट की कहानी आपको सुनाता हूँ जो एक प्राइवेट बीमा कंपनी में काम करता है। जब वह नया नया कंपनी में लगा था तब बहुत ही शर्मीला, अंतर्मुखी और संकोची स्वभाव का था। उसे कॉल सेंटर का काम दिया गया था और उसका मित्र इसी कंपनी में सेल्स टीम में था। सेल्स टीम वालों को बीमा पॉलिसी ग्राहकों को बेचने पर कमीशन मिलता है और इसीलिए यह लोग अच्छा कमा लेते हैं। उसका भी मन किया कि वह भी सेल्स टीम में चुने जाने के लिए मैनेजर को आवेदन दे, परन्तु उसमें आत्मविश्वास की कमी थी। किसी से बात करने के नाम से ही उसके पसीने छूट जाते थे, किसी ग्राहक से बात करके उसे विश्वास दिलाकर पॉलिसी बेचना तो बहुत दूर की बात थी।

उसका दोस्त जो सेल्स टीम में था, उसने उसे बहुत मोटीवेट किया कि तुम कर सकते हो, पर वह हिम्मत ही नहीं जुटा पाया। उसने कुछ किताबें पढ़ी कि सेल्स कैसे करते हैं, उसका मन थोड़ा मजबूत हुआ। उसने अपने दोस्त से आग्रह किया कि शाम को ऑफिस के बाद अगर वह किसी ग्राहक के घर जाए तो उसे भी साथ ले जाए। उसका दोस्त उसकी मदद करने के लिए तैयार हो गया और शाम को उसे अपने साथ ग्राहकों के पास लें जाना शुरू कर दिया। 10-15 दिन वो साथ गया और अब उसे लगने लगा कि वह भी पॉलिसी बेच सकता है। एक दिन फिर वह अपने दोस्त के साथ गया और उसने दोस्त से कहा कि आज मैं बोलूंगा और तुम चुप रहना, अगर कुछ गड़बड़ कर दूँ तो तुम संभाल लेना। उसने ग्राहक को पूरी व्याख्या अकेले दी और अपनी पहली सेल कर दी। अगले ही दिन वह जब मैनेजर से मिला तो

उसके चेहरे पर अलग ही तेज़ था, अब वह यह नहीं सोच रहा था कि सेल्स टीम में जाऊँ या न जाऊँ, अब तो वह यह सोच रहा था कि महीने में 100 पॉलिसी बेचूंगा या 200।

हमारे सोचने का स्तर तभी बढ़ता है जब हम कर्मयोगी बनते हैं, और अगर हम कार्यशील नहीं होते तो जो हमें अपने ऊपर पहले से जो संकोच होता है, वह और गहरा होने लगता है और हम अपने सपनों को समय के साथ खुद ही संकुचित कर देते हैं।

जब भी हम कार्य करते हैं तो पहले विचार आता है, उसके बाद ही हम कार्य करते हैं। यानी कि हमारे विचार ही बाद में जाकर हमारे कर्म बनते हैं। तो ज्ञान योगी बनने से फ़ायदा यह है कि आपके विचार फ़िल्टर हो जाते हैं, एक दिशा मिलती है। लेकिन सिर्फ ज्ञान योगी बने रहने से आप ज़्यादा दूरी तय नहीं कर सकते।

भगवान बुद्ध ने कहा था कि आपका सबसे ताकतवर शत्रु भी आपका उतना नुकसान नहीं कर सकता जितना आपके बेलगाम विचार। अंतहीन विचार जब आते हैं तो आपका समय व्यर्थ होता है। अक्सर हमें यह लगता है कि कम्पीटीशन बहुत ज़्यादा है, भीड़ बहुत है, जिनसे हम प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, वो हमें जीवन में आगे बढ़ने से रोक रहे हैं। लेकिन एक बात सोचिये कि आप पढ़ने बैठे हैं, आपके सामने टेबल पर किताब खुली हुई है और आप दुनिया जहां की चीज़ें सोच रहे हैं, तो आपको आगे बढ़ने से कौन रोक रहा है? यह तो आपकी खुद से जंग है, दूसरे कितने लोग आपसे मुकाबला कर रहे हैं, इससे क्या फर्क पड़ता है?

Overthinking का एक बड़ा कारण यह भी है कि यह पता नहीं चल पाता कि सोचते समय रुकना कहाँ है? वो बिंदु या लकीर कौन सी है जहां रुक जाना है, कहाँ गहन में जाना है और कहाँ नहीं? गहराई से सोचने में भी एक ख़ूबसूरती है, लेकिन गहराई में वहीं जाना चाहिए जहां आप कुछ हासिल कर रहे हों। जैसे एक तैराक मोती की खोज में समुद्र की गहराई में जाने से कभी नहीं हिचकिचाता।

एक उदाहरण देता हूँ।

मान लो आपके कमरे में एक दीवार है जिसपर आपकी नज़र अक्सर जाती है। उस दीवार में कुछ दरारें आ गयी हैं। आप उन दरारों को घूरने लगते हैं और अगर आप उनको घूरते रहेंगे तो आपको उसमें कोई मानव चेहरा दिखने लगेगा। जब आप उसे हर रोज़ घूरेंगे तो वह चेहरा और साफ़ होता

जायेगा, और अच्छे से उभरकर आएगा। अगर आप उस पर और सोचने लगेंगे तो शायद आपका मन करेगा कि इस चेहरे को क्यों न खोजा जाए? क्या वास्तव में इस चेहरे का कोई व्यक्ति ज़िंदा है? अगर आप कमज़ोर दिल के हैं तो हो सकता है आप उस दीवार से डरने लगें, आप उस दरार की तरफ देखना ही बंद कर दें। कहीं इस चेहरे में कोई मायावी शक्ति तो नहीं, कहीं कोई भूत पिशाच वगैरह तो नहीं? रात को अगर मैं घर में अकेला हुआ तो कहीं यह दीवार वाला शख़्स बाहर तो नहीं आ जायेगा? क्या यह मुझसे कुछ कहना चाह रहा है, कुछ बातें करना चाह रहा है? जब यह सोचोगे तो फिर सपनों में भी शायद यह आना शुरू हो जायेगा क्योंकि हमारे स्वप्न भी उसी से मिलते जुलते होते हैं जो हम पूरे दिन सोचते हैं।

यह तो मैनें आपको सिर्फ एक उदाहरण दिया कि ज़्यादा और बेवजह सोचने से क्या हो सकता है? इसके विपरीत आप अगर औसत सोच वाले व्यक्ति होते तो शायद इस तरह विचार सोचते कि जब दीवारें पुरानी हो जाती हैं तो उनमें दरार आना स्वभाविक है। इन दरारों में ऐसा क्या नया है? दुनिया में लाखों दीवारें हैं, उसी तरह से यह भी एक है।

हमारी सोच ही नयी संभावनाओं को जन्म देती है और फिर हम उन संभावनाओं में कैद हो जाते हैं और उन्हें असली मान लेते हैं। इस सबसे मुक्ति पाने का एक अच्छा तरीका है कि हम अपने सारे कार्य तो करें लेकिन साक्षी भाव से। यह साक्षी भाव क्या होता है?

यह मानकर जीवन को जीना जैसे कोई नाटक चल रहा है, हमें इस नाटक में जो भी रोल दिया गया है, उसका हम यथाशक्ति कर्त्तव्य समझकर निर्वाह करेंगे लेकिन क्योंकि हमें पता है कि यह एक नाटक है तो हम बहुत ज़्यादा किसी चीज़ को स्थायी मानकर परेशान नहीं होंगे। क्या कोई नाटक में काम करने वाला व्यक्ति किसी चीज़ से इतना लगाव रखेगा कि वो रोना शुरू कर दे? उसे पता है कि नाटक में जो भी हो रहा है, वो काल्पनिक है और प्रत्यक्ष होकर भी असल नहीं है। जब हम एक दर्शक की तरह जीवन की हर गतिविधि को देखते हैं पर उससे जुड़ते नहीं बल्कि खुद को उससे दूर रखते हैं, इसी को साक्षी भाव कहते हैं।

क्या साक्षी भाव रखना एक विकल्प है? अगर हम साक्षी भाव नहीं रखेंगे तो हर चीज़ को बहुत ज्यादा seriously लेने लगेंगे। अगर आपका कोई मित्र आपको गाली देता है या आप पर चिल्लाता है, आप उसकी ओर ऐसे देखिए जैसे कोई नाटक चल रहा है। उस नाटक में आप दोनों मित्र हैं और उस

नाटक में वो आप पर चिल्ला रहा है, यह विचार आते ही आप बहुत हल्का महसूस करेंगे। पूरा तनाव गायब हो जायेगा, सिर्फ एक दिन साक्षी भाव अपनाकर देखिये आपका जीवन पूरी तरह से परिवर्तित हो जायेगा।

साक्षी भाव का अर्थ परिस्थितियों से दूर भागना नहीं है, अपितु परिस्थितियों को अपने ऊपर दुष्प्रभाव न छोड़ पाने देना है। अगर साक्षी भाव नहीं होगा तो आप अपने मित्र पर उल्टा चिल्लाएंगे, आपको क्रोध आएगा, आपकी मैत्री प्रभावित होगी, ईर्ष्या उत्पन्न होगी, यहां तक कि दोस्ती हमेशा के लिए टूट भी सकती है। इतना ही नहीं आपके कई दिन इस सब कटुता के बारे में सोचकर व्यर्थ हो जायेंगे।

संत ओशो ने साक्षी भाव का एक अच्छा उदाहरण दिया है। उन्होंने कहा कि हंस या बगुला जब झील पर उड़ता है तो उनकी कोई आकांक्षा नहीं है कि झील में उनका प्रतिबिंब बने, मगर प्रतिबिंब बनता है और न ही झील की कोई आकांक्षा है कि हंस या बगुले का प्रतिबिंब बनाए, लेकिन प्रतिबिंब बन जाता है। जैसे ही हंस या बगुला उड़ जाता है तुरंत ही प्रतिबिंब खो जाता है। अगर नदी या हंस यह सोचकर परेशान हो कि प्रतिबिम्ब कहाँ गया तो दोनों परेशान होंगे। इसी तरह हम भी प्रतिबिम्बों को पकड़ने की कोशिश करते हैं, उन्हें मनाते हैं कि वे रुक जाएं, लेकिन बनना और गायब हो जाना उनकी विशेषता है, उनकी प्रकृति है।

प्रतिबिंब से लगाव लगाकर क्या कुछ मिलेगा दुःख के अलावा? इसी तरह से हम अतीत में जो हो गया, उससे जकड़े रहते हैं, अगर हमसे कुछ गलती हुई, कुछ अपराध हुआ तो वो भी एक प्रतिबिम्ब ही तो था। आगे की सोचो, हम बहुत सारा समय सिर्फ अतीत में जो हुआ या जो हो सकता था, उसी के बारे में सोचकर बिता देते हैं। हम अतीत को नहीं छोड़ पाते, उससे मुक्त नहीं हो पाते और यही हमारी सफलता में अड़चन बनता है।

# भोजन और अध्ययन

एक विद्यार्थी का भोजन कैसा होना चाहिए, इसका कोई एक उत्तर नहीं है। हमारा देश विविधताओं से भरा देश है, हर क्षेत्र का एक अलग भोजन है। जब घाट घाट पर पानी बदलता है तो भोजन भी बदलता है, इसीलिए मैं कोई विशेष फल या सब्ज़ी आपको नहीं बताऊंगा। लेकिन अपने अनुभव और जीवन शैली के आधार पर मैं कुछ सिद्धांत आपको ज़रूर बताऊंगा जिससे आप अपनी क्षमता बढ़ा सकते हैं। यह सिद्धांत आपको ऊर्जावान बना सकते हैं और आप उससे बेहतर अध्ययन कर सकते हैं।

मैं अगर अपनी बात करूँ तो मैं जन्म से ही शाकाहारी हूँ। इसीलिए अगर कोई विशेष व्यंजन या भोजन का ज़िक्र मैं करूँगा तो वो शाकाहारी ही होगा। मैं उठते ही सबसे पहले लगभग तीन सौ मिली लीटर पानी पीता हूँ। पानी साधारण होता है, न गरम न ठंडा। रात को पानी की जो बोतल सिरहाने रखकर सोता हूँ, उसी को उठते ही पी लेता हूँ। अगर कई बार रात को AC चलाकर सोता हूँ तो वो पानी ठंडा हो जाता है, अगर ऐसा है तो फिर ताज़ा पानी पीता हूँ। याद रखिये कि पानी आपको बिना ब्रश किये पीना है। मैं जानता हूँ कि ऐसा लगता है कि सुबह मुँह से बदबू आती है और ब्रश करके पानी पीना ठीक रहेगा क्योंकि मुँह साफ़ हो जायेगा। यह गलती आपको नहीं करनी है, उठते ही ब्रश करने से पहले ही पानी पीना है क्योंकि सुबह हमारे मुँह में कुछ ऐसे बैक्टीरिया होते हैं जो अगर हमारे पेट में चले जाएं तो बहुत फ़ायदा करते हैं। ब्रश करने के बाद ये बैक्टीरिया मर जाते हैं, अगर आप ब्रश करके पानी पीयेंगे तो भी लाभ तो होगा लेकिन उतना ज़्यादा नहीं जितना बिना ब्रश किए पीने पर होगा। आप पानी के अलावा एलो वेरा भी पी सकते हैं। मैं अक्सर एलो वेरा का जूस पीता हूँ, यह भी औषधि से कम नहीं है।

आपका ब्रेकफास्ट बहुत ज़्यादा हैवी होना चाहिए। हो सकता है आपने सुना हो कि ब्रेकफास्ट लाइट होना चाहिए - बिलकुल नहीं। हमारे आयुर्वेद के नियम के अनुसार सुबह सुबह हमारी पाचन शक्ति सबसे ज़्यादा तीव्र होती है, इसीलिए सुबह का भोजन बहुत ही ज्यादा खाएं। आप अपना बहुत सारा समय बर्बाद कर देंगे अगर आपका ब्रेकफास्ट लाइट होगा। क्योंकि ब्रेकफास्ट लाइट करेंगे तो आपको अध्ययन के बीच में बार बार भूख

लगेगी। फिर दोपहर में आप बहुत ज़्यादा खा लेंगे और उसके बाद आपको नींद आने लगेगी।

ब्रेकफास्ट में आप परांठे, चीला इत्यादि खा सकते हैं, साथ में चाय ले सकते हैं या नारियल पानी भी ले सकते हैं। मैं अक्सर चाय या नारियल पानी में से एक परांठे के साथ ले लेता हूँ। मैं गोभी, आलू, पनीर, मेथी या मिक्स वेजिटेबल परांठा खाता हूँ। अपना ब्रेकफास्ट 10 बजे से पहले ही कर लें, इस बात का ध्यान रखें। ब्रेकफास्ट करके आपको एकदम से पढ़ना शुरू नहीं करना है। बस बैठ जाइए, थोड़ा बहुत अगर कुछ घर का काम है वो कर लीजिये, आत्मचिंतन कर लीजिये या संगीत सुन लीजिये, या अपना पसंदीदा मंत्र का नाद सुन लीजिये। कुछ दूसरे काम जैसे कपड़ों की तह बनाना, प्रेस करना, कमरा ठीक करना या पढ़ने की मेज़ ठीक करना वगैरह आप कर सकते हैं। कमरा जितना व्यवस्थित होगा उतना ही अच्छा रहता है, इस से दिमाग शांत और खाली रहेगा।

खाना खाने के बाद एकदम से क्यों नहीं पढ़ना चाहिए?

जब हम खाना खाते हैं तो हमारे शरीर का खून पेट की तरफ जाता है क्योंकि उसे खाने को पचाना होता है। इसे वैज्ञानिक भाषा में mesentric blood flow कहा जाता है। ऐसे समय में हमारे हाथ, पैर, मस्तिष्क या दूसरे अंगों में रक्त कम जाता है। हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन ही ऑक्सीजन को पहुँचाने का काम करता है और क्योंकि मस्तिष्क में रक्त कम जाता है इसीलिए वहां ऑक्सीजन भी कम जाता है और इसीलिए खाना खाने के बाद नींद आती है। अब अगर आप ज़बरदस्ती पढाई करने के लिए दिमाग पर ज़ोर डालेंगे तो रक्त का प्रवाह मस्तिष्क में बढ़ेगा और पेट में रक्त कम जाएगा जहां पर रक्त की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। इसलिए आपके पेट में दर्द होगा और पाचन भी घटेगा, भोजन के बड़े अणुओं को छोटे अणुओं में बदलकर रक्त में अवशोषित करने में बाधा आएगी और इसीलिए ऊर्जा भी नहीं आएगी। इसीलिए भोजन के बाद एकदम से मत पढ़िए, और न ही कोई ऐसा काम करिये जिसमें हाथ या पैरों का ज्यादा इस्तेमाल हो जैसे भागना दौड़ना व्यायाम करना इत्यादि क्योंकि जो खून पेट में जाना चाहिए वो हाथ पैरों की ओर मुड़ जाएगा।

लगभग तीस से पैंतालीस मिनट के बाद गहन अध्ययन करिए। यह आपका सबसे ईमानदार अध्ययन होना चाहिए, क्योंकि सुबह के समय आपका मस्तिष्क ऊर्जावान भी सबसे अधिक होगा। सुबह के समय बहुत ज़्यादा

विचार मन में नहीं आते, मन शांत होता है, इसका लाभ लीजिए। अगर आपने कम से कम तीन घंटे अध्ययन कर लिया तो आपके अंदर एक संतोष का भाव आएगा और बाकी दिन में मानसिक तनाव भी कम होगा, आप संतुष्ट रहेंगे और यह आपकी अध्ययन-ऊर्जा को और बढ़ाएगा। अगर आपने यह समय नष्ट कर दिया तो आप इसको बचे हुए दिन में कवर करने की कोशिश करेंगे और दवाब में रहेंगे।

सुबह का अध्ययन हमेशा नया अध्ययन होना चाहिए, रिविज़न सुबह नहीं करनी और न ही वीडियोस देखने हैं। सुबह के समय आपको सिर्फ किताबों से अध्ययन करना है। लगभग दोपहर 1 बजे तक आप पैंतालीस मिनट के तीन शिफ्ट पढ़ाई के कर लीजिए, इस पूरे समय आपका मोबाइल स्विच ऑफ होना चाहिए और लैपटॉप भी।

अब दोपहर का भोजन करिए जो सुबह से थोड़ा कम होना चाहिए। दोपहर का भोजन करने के बाद भी थोड़ा सा आराम करिए, दिमाग को खाली रखिए और शांत लेट जाइए। आप चाहें तो एक घंटे की नींद भी ले सकते हैं। अब आप एक एक घंटे की दो शिफ्ट दें, इसमें आप ऑनलाइन पढ़ सकते हैं, रिविज़न भी कर सकते हैं। पानी की बोतल हमेशा अपने पास रखें और बीच बीच मे पानी पीते रहें। शाम को 4.30-5.00 बजे आप हल्का सा कुछ खा सकते हैं जैसे जूस, सूप या फल।

एक बाद याद रखिये, कभी भी भोजन को स्किप मत करिये। कुछ लोग एक समय का भोजन चाय पीकर और साथ में बन/फैन/जंक खाकर काम चला लेते हैं। भोजन ही एकमात्र ऐसी चीज़ है जो ऊर्जा देती है और बिना पौष्टिक भोजन के आप पढ़ाई नहीं कर पाएंगे। आपकी क्षमता कम होगी और सिरदर्द होने लगेगा, ऊर्जावान अगर आप बनेंगे तभी तो अध्ययन कर पाएंगे।

रात का जो खाना है वो सबसे लाइट करिए। अगर आप रात में पढ़ने के शौक़ीन हैं तो थोड़ा सा हैवी ले सकते हैं। मैं रात को हैवी खाना खाता हूँ क्योंकि मेरा रूटीन कुछ इस तरह का है कि मैं लेक्चर रिकॉर्डिंग दोपहर के समय करता हूँ तो मुझे पेट खाली रखना होता है। पेट भारी होने पर ज़्यादा बोला नहीं जाता, इसीलिए मैं दोपहर का खाना लाइट और रात का खाना हैवी लेता हूँ। खाने के साथ कभी भी सलाद मत खाओ क्योंकि सलाद भारी होता है। अगर सलाद खाना है तो खाने से पहले खाओ। सलाद में roughage होता है, सेल्यूलोस और फाइबर होता है, तो आप जब सलाद को खाने से पहले खाएंगे तो वह आपकी मुँह से लेकर बड़ी आंत तक की

पूरी नली खोल देगा। उसके बाद जब आप खाना खाएंगे तो आपका खाना जल्दी पचेगा। तो अगर सलाद के शौक़ीन हैं तो उसे आप पहले खाएं, खाने के साथ या बाद में नहीं। अगर सलाद को खाने के बाद खाएंगे तो यह खाने पर बोझ डालेगा और जितने समय पेट में भोजन को पचने के लिए रहना चाहिए, उतने समय यह रहने नहीं देगा और उसको पचने नहीं देगा। इतना ही नहीं इससे एसिडिटी और पेट में दर्द भी हो सकता है। अगर आप रात को नहीं पढ़ते तो रात के खाने और सोने के बीच का अंतराल ज़्यादा मत रखिए। ऐसा करने से आपकी efficiency बढ़ेगी एवं आपके active hours बढ़ेंगे।

क्या आपको दिन में पढ़ते समय नींद आती है?

कभी भी तनाव मत लीजिए, तनाव ऊर्जा खा जाता है और नींद आने लगती है। हो सकता है पूरे जीवन आप औसत रहें हो, स्कूल में आपने कभी टॉपर बनने की कोशिश नहीं की, परीक्षाओं में अव्वल आने की कोशिश नहीं की क्योंकि पास होकर भी आप अगली कक्षा में पहुँच जाते थे। औसत होकर भी काम चल जाता था, इसीलिए आपने अपने ऊपर कभी दवाब नहीं डाला कि आप अपने comfort zone से बाहर आएं। लेकिन अब आप प्रतिस्पर्धा में हैं, कॉम्पीटिशन की तैयारी कर रहे हैं, यहां सिर्फ जो बेस्ट है वही survive करेगा, यहां औसत के लिए कोई जगह नहीं, सिर्फ अव्वल ही आगे जाएगा, और यही बदली हुई परिस्थिति तनाव पैदा करती है। ऐसा नहीं है कि यह तनाव सिर्फ वो लोग महसूस करते हैं जो पढाई में औसत रहे हैं, जो स्कूल में अव्वल आते थे, वो भी महसूस करते हैं, क्योंकि वहाँ उनका अव्वल आना अब किसी काम का नहीं, वो स्कूल और कॉलेज की डिग्री अब जीवन में हमें स्थिर नहीं कर सकती, और यह भी कोई गारंटी नहीं की जो स्कूल या कॉलेज में टॉप करता था वो कॉम्पीटिशन में भी टॉप कर जाएगा। आप किसी भी तरह के विद्यार्थी हों पहले इस बात की समझ रखिए कि अगर परिवर्तन संसार का नियम है तो वो आपके जीवन पर भी लागू होता है।

नींद आना स्वाभाविक है क्योंकि आपको पढ़ने की या तो आदत नहीं है या आपको हमेशा से पढ़ना अरुचिकर लगता रहा है। या यह भी संभव है कि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ न हों। इसके लिए आपको अपने पोषण और व्यायाम पर ध्यान देना है। सुबह या शाम को आंवला खाइए, पांच से छह मुनक्के भिगोकर रात को रख दीजिए, सुबह उठकर जिस पानी को रखा है उसको भी पी लीजिये और मुनक्कों को भी खा लीजिये, ड्राई डेट्स जिन्हें

छुआरा बोलते हैं, उन्हें गरम दूध में उबालकर सोने से पहले पीजिए, हलके गरम दूध में एक चम्मच घी डालकर पीजिए। घी बिलकुल नुक्सान नहीं देता और औषधि का काम करता है, इससे मोटापा भी नहीं बढ़ता। अगर बजट में हो तो काजू, बादाम, किशमिश, नारियल या कच्चे नारियल की मलाई खाइये। पढ़ते समय केला पास रखिये, यह किफायती भी है और पोषक भी।

सुबह और शाम को सिर्फ 15 से 20 मिनट सैर कर आइए, छत पर टहल लीजिए, साइकिल भी चला सकते हैं। जिम जाने की आवश्यकता नहीं, उसमें बहुत समय खर्च हो जाएगा और पढ़ाई से ध्यान भी हटेगा। जिन चीज़ों का ज़िक्र मैंने किया है, उनको करने से एक से दो दिन में ही आपको फर्क दिखना शुरू हो जाएगा और नींद आना एकदम बंद हो जाएगा।

# अवसाद और मनोदशा

ये एक ऐसी मनोवैज्ञानिक दशा होती है जब कुछ अच्छा नहीं लगता, किसी भी चीज़ में मन नहीं लगता, लगातार किसी चीज़ को लेकर चिंता में डूबे रहना, कोई चीज़ आपको सुख नहीं दे पाती। पूरे दिन आप नेगेटिव सोचते हैँ, आपके अंदर आत्मघाती विचार भी आ सकते हैं। आज भागदौड़ की ज़िन्दगी में डिप्रेशन बहुत ही आम हो गया है, विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया में लगभग 30 करोड़ लोग डिप्रेशन के शिकार हैं और 2030 तक डिप्रेशन मनुष्य की असमर्थता का दूसरा सबसे बड़ा कारण बनेगा। दुनिया में 8 लाख लोग हर साल आत्महत्या कर लेते हैं और डिप्रेशन इसका सबसे मुख्य कारण है। भारत में डिप्रेस्ड लोगों की संख्या बहुत ज्यादा है। वर्ल्ड हैप्पीनेस इंडेक्स में भी हम बहुत पीछे रहते हैं।

सबसे पहले तो यह पता होना अच्छी बात है कि आप डिप्रेशन मे हैं। ज़्यादातर लोगों को यह पता ही नहीं होता कि वो डिप्रेशन में हैं। इस मनोदशा को हम जीवन का पार्ट मान लेते हैं और जैसे हम खुद हैं वैसे ही पूरी दुनिया भी है। मान लीजिये आप भूखे हैं, आपको बहुत तेज़ भूख लग रही है, आप अपने घर जाने के लिए रेलवे या मेट्रो स्टेशन जाते हैं, वहां पर जितने भी लोगों को आप देखेंगे तो आपको ऐसा लगेगा जैसे सब अपने घर की तरफ जाना चाहते हैं क्योंकि सबको भूख लग रही है। अगर हम डिप्रेशन में हैं तो पूरी दुनिया ही हमें डिप्रेशन में लगती है। यह एक मनोवृति बन जाती है और हम उसे स्वीकार कर लेते हैं। उसके बाद हम उस में से निकलने की कोशिश ही नहीं करते और धीरे धीरे ये भावना इतनी मजबूत होने लगती है, हमारे ऊपर इतनी हावी होने लगती है कि उसके बाद उस से निकलना बहुत मुश्किल हो जाता है। कुछ लोगों को तो पता ही नहीं होता कि खुशहाल जीना क्या होता है, कुछ को तो यह भी याद नहीं होगा कि वो आखिरी बार खुलकर कब हँसे थे। टेलीविज़न या मोबाइल पर कॉमेडी देखकर भी उन्हें हंसी नहीं आती। वो यह ही मान बैठते हैं कि ज़िन्दगी ऐसी ही है और इसी में वो comfortable हो जाते हैं। हंसना मानो एक रोग सा लगता है। हंसने के बाद अजीब सा लगता है, ऐसा लगता है कि कुछ अलग कर रहे हैं। लेकिन पूरे समय टेंशन लेना और चिंता में डूबे रहना सामान्य लगता है। कुछ तो यह सोच लेते हैं कि जब कुछ बन जाऊंगा तब खुश

होऊंगा, अभी दुःख स्वीकार कर लेता हूँ। जब दुखी रहना और चिंताग्रस्त रहने की आदत हो जाती है तब ऐसा लगता है कि जिस दिन चिंता नहीं ली, वह दिन कुछ अजीब था।

डिप्रेशन के लक्षणों को हमें तुरंत पहचानना है और तभी इसे दूर करने की दिशा में हम कदम बढ़ा सकते हैं। किस तरह के विचार डिप्रेशन में आते हैं? अक्सर मन में उदासी और खालीपन होने लगता है, आत्मविश्वास कम होना और अपनी नज़रों में ख़ुद की कोई वैल्यू न होना, खुद से ही नफरत करना। जब हमारी अपनी नज़रों में इज़्ज़त नहीं होती तो दुनिया के सामने जाने से हम कतराते हैं, हमारा घर से निकलने का मन ही नहीं करता। एक यह भी डर रहता है कि अगर हम कहीं जाएंगे तो कोई हमें जान पहचान का व्यक्ति न मिल जाये, हम अजनबी ही बने रहना चाहते हैं और लोगों से घुलना मिलना हमें बहुत डराता है। दुनिया से अपने आपको दूर करने की कोशिश लगातार करते हैं। रात को सोते समय अनिद्रा की परेशानी, घंटों आपको नींद नहीं आती और नेगेटिव विचार आते रहते हैं। सुबह जब हम सोकर भी उठेंगे तो बिस्तर से उठने का मन न करना भी अवसाद के लक्षण हैं। किसी एक चीज पर फोकस न कर पाना और एकाग्रता का एकदम शून्य हो जाना, हमेशा नर्वस और घबराये हुए रहना, घरवालों को खोने का डर हमेशा सताना, बिना किसी बात के मूड खराब होना भी अवसाद का सूचक है। गंभीर डिप्रेशन में खुदकुशी के विचार आना भी सामान्य है।

डिप्रेशन के साथ एक बहुत बड़ी समस्या यह है कि अगर आप इससे बाहर भी आ जाते हैं तो इतना समय आपका व्यर्थ हो जाता है कि बाद में अध्ययन और दूसरी चीज़ों के लिए बचता ही नहीं। डिप्रेशन हमारे लक्ष्य में बाधा कैसे बनता है? शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एक पक्षी के दाएं और बाएं पंखों के समान हैं, पक्षी को उड़ने के लिए दोनों तरफ के पंख चाहिए। अगर सिर्फ एक ही तरफ पंख होंगे तो वो उड़ नहीं पायेगा, उड़ना तो छोड़िये, ज़मीन से उठने के लिए जो बल चाहिए वो भी विकसित नहीं कर पायेगा। इसी पक्षी की तरह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य हमारे दाएं और बाएं पंख हैं, दोनों अच्छे होंगे तभी हम गंतव्य की ओर उड़ान ले पाएंगे। डिप्रेशन में पहले हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, एक समय के बाद यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालने लगता है।

डिप्रेशन के कई बार कुछ प्रत्यक्ष कारण होते हैं जैसे किसी नजदीकी व्यक्ति का निधन, या गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड से ब्रेकअप, या किसी परीक्षा या व्यापार में विफलता, बेरोज़गारी, अत्यधिक मानसिक तनाव इत्यादि। डिप्रेशन से

बचने के लिए सबसे पहली चीज़ जो आपको करनी चाहिए वो है ईश्वर में आस्था रखना, ईश्वर ने अगर आपको जख्म दिया है तो मरहम भी उसी के पास है। ईश्वर से कई बार हम नाराज़ हो जाते हैं कि हमें ही यह दुःख क्यों मिला, या फिर मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ? संत Rumi कहते थे कि ज़ख्म वो स्थान है जहां से प्रकाश हमारे शरीर में प्रवेश करता है। ईश्वर यह चाहते थे कि आप पहले से भी बेहतर हो जाएं इसीलिए जीवन में दुःख आता है।

आपके जीवन में कभी भी अगर कोई दुःख आया है तो आप पीछे मुड़कर देखिये और अपने आप से सवाल कीजिए कि क्या आपका जीवन उस दुःख से निकलने के बाद पहले से बेहतर नहीं हुआ? क्या आपके व्यक्तित्व में निखार नहीं आया? क्या आप आज एक मानसिक रूप से ज्यादा मज़बूत पुरुष/स्त्री नहीं हैं? दुःख वो आग है जो हमें उस तरह तपाकर मज़बूत करती है जैसे कच्चे घड़े को कुम्हार पकाकर मज़बूत करता है।

हम सब जीवन में कभी न कभी किसी न किसी दुःख की वजह से डिप्रेस या उदास होते ही हैं। बस हमें यह याद रखना चाहिए कि यह दुःख स्थायी न बने, तभी यह अवसाद बनता है। दुःख बुरा नहीं है, बुरा है अविश्वास। हमें यह विश्वास हमेशा होना चाहिए कि एक दिन यह दुःख अवश्य जाएगा। अगर यह विचार हमारे अंदर आएगा तो तुरंत सकारात्मकता आएगी, उम्मीद की किरण दिखने लगेगी। आपके आसपास जो आज लोग हैं उन्हें देखिए। उन सब ने बहुत ज़्यादा उसी तरह का दुःख देखा होगा जो आज आप देख रहे हैं। क्या किसी भी व्यक्ति का जीवन बिना दुःख के बीता है? लेकिन वो लोग आज खुश हैं, मुस्कुरा रहे हैं, जीवन निरंतर चलता रहता है, किसी के आने जाने से नहीं रुकता। समस्या तब होती है जब हम सुख को स्थायी मान लेते हैं।

जब हम किसी ढलान से साइकिल नीचे उतारते हैं तो हमें मज़ा आता हैं। हम भूल जाते हैं कि हमें वापस जब आना होगा तो इसी ढलान से अब ऊपर की तरफ साइकिल चलानी होगी और वो काफी कष्टदायी होगा। और इसका विपरीत भी सत्य है। अगर पहले साइकिल चढ़ा ली और कष्ट ले लिया तो अब साइकिल उतारने का आनंद लेने का समय आ गया है। इसका मतलब अगर आप आज सुख में हैं तो तैयार रहिये दुःख आने वाला है। और अगर आज आप दुःख में हैं तो तैयार रहिये सुख आने वाला है।

इस सच्चाई की समझ आपको संतुलित रखेगी। डिप्रेशन मेरे जीवन का भी हिस्सा रहा है। जो मैंने अपने व्यक्तिगत अनुभव से महसूस किया वो आप के

साथ साझा करूँगा। डिप्रेशन में से निकलने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप कुछ समय दूसरों के लिए निकालें या कुछ भी ऐसा काम करें जिसको करके आप अपनी नज़रों में उठ सकते हैं। धीरे धीरे आपकी self esteem, आपका आत्मसम्मान जागेगा। आपको यह महसूस होना शुरू हो जाएगा कि आप भी कुछ कर सकते हैं। आप भी समाज में योगदान दे सकते हैं क्योंकि डिप्रेशन में जो व्यक्ति होता है बहुत ही ज़्यादा low esteem वाला होता है। कुछ न कुछ ऐसा करिए जिसको करके आपकी खुद की नज़रों में इज़्ज़त बढ़े। संत मदर टेरेसा कहती थीं कि अपने आप को पाने का सबसे अच्छा तरीका है कि दूसरों की सेवा में खो जाओ।

मैं आपको कुछ ऐसी बातें बताता हूँ जो मैं करता था और आज भी करता हूँ -

पहली चीज़ आप किसी नज़दीकी अस्पताल जाकर रक्तदान कर आइए। ऐसा करने से आप महसूस करेंगे कि आप के अंदर पहले दिन ही परिवर्तन आना शुरू हो गया है। आजकल रक्त defragment हो जाता है। आप एक बोतल खून दान करते हैं तो उस से चार लोगो की जान बच सकती है। जब पहली बार खून दान कर आप अपने घर में घुसेंगे तब आप पहली बार में ही बहुत अलग महसूस करने लगेंगे। एक अलग ही सकारात्मकता महसूस करेंगे। यह विचार आपके अंदर आएगा कि आप दूसरों के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं और डिप्रेशन के कारण जो हीन भावना आती है वो कम होगी। इसको लेकर बहुत सी भ्रांतियां लोगों के बीच फैला रखी हैं। यह एकदम स्वस्थ होता है और इससे कोई कमज़ोरी नहीं आती, आज मेरे हज़ारों शिष्य रक्त दान कर रहे हैं और मुझे नियमित फोटो भी भेजते हैं, जीवन में बहुत से दान हैं जो हर कोई नहीं कर सकता। जैसे विद्या दान करने के लिए खुद ज्ञानवान होना आवश्यक है, धन दान के लिए धनवान होना आवश्यक है, लेकिन रक्त दान कोई भी कर सकता है। रक्तदान एक अमीर व्यक्ति एक गरीब व्यक्ति से ज्यादा मात्रा में नहीं कर सकता, यह दान बराबरी का दान है और इसे महादान कहा गया है।

दूसरी चीज़ आप एक मिटटी का बर्तन लेकर उसमे पानी भरकर पक्षियों के लिए रख दें। हर रोज स्वच्छ पानी भरें, साथ ही हल्का फुल्का बाजरा पक्षियों के लिए रखें। हो सके तो अपने घर में दिवार में कुछ स्थान पक्षियों के लिए खाली छोड़ दें जिससे वो वहाँ घोंसला बना सकें या फिर अपने हाथ से ही प्राकृतिक जैसा ही घोंसला बनाकर पेड़ पर टांग दें जिससे उसमें पक्षी

आकर रह सकें। रोज़ जब आप पक्षियों के साथ समय बिताएंगे तो आप को आनंद आएगा और धीरे धीरे आप बेहतर महसूस करेंगे।

तीसरी चीज़ जो आप कर सकते हैं वह यह की आपके घर के आस पास कोई गौशाला निश्चित ही होगी। उस गौशाला में जाकर आधा घंटा सेवा में दीजिए। वहां पर कुछ काम करवा दीजिए, गाय का चारा कटवाने में मदद कर दीजिए, या गाय को हरा चारा या गुड़ खिलाइए या उसे नहला दीजिए। एक ही दिन में आप अपने अंदर फर्क महसूस करेंगे। घर के पास अगर कोई मंदिर है तो वहां शाम को जाकर आरती सुन आइए। घर से थोड़ा बाहर निकलिए। ज़्यादा अकेले मत रहिए, घर के पास अगर कोई मैदान है तो वहां जाकर लोगों के बीच रहकर व्यायाम करिए या खेलिए।

डिप्रेशन कभी भी एकदम से नहीं आता, लगातार तनाव लेने से आता है। ऐसा नहीं है कि आज आप बिलकुल खुश हैं और कल एकदम दुखी हो जाएंगे। छोटी छोटी चीज़ें ही मिलकर बड़ी होती हैं। उसी तरह यह सब छोटी छोटी चीज़ें करने से आप इससे बाहर भी आ जाएंगे।

# दिनचर्या का महत्त्व

हर व्यक्ति के पढ़ने का, अध्ययन का तरीका अलग होता है। कोई दिन में अच्छा पढ़ता है, कोई रात में, तो कोई एकदम सुबह उठकर। कोई लिखकर पढ़ता है, कोई बोलकर, कोई एक ही सिटिंग में पढ़ता है और कोई एक बार में केवल तीस या पैंतालीस मिनट ही पढ़ पाता है। इसीलिए कोई एक ऐसा रूटीन बताना मेरे लिए संभव नहीं जो हर एक विद्यार्थी पर फिट बैठे। पर मैं आपको एक ऐसा अनूठा तरीका ज़रूर बताऊंगा जिससे आप यह सुनिश्चित कर पाएंगे कि आपका रूटीन और जितने घंटे आप पढ़ रहे हैं, वह काफ़ी हैं या नहीं।

सबसे पहले तो हम आते हैं मेहनत पर। कई बार ऐसा होता है कि जब परीक्षा का परिणाम आता है और वो हमारी आशा के अनुरूप नहीं होता, तो ऐसे में हम परेशान हो जाते हैं, निराश हो जाते हैं। उस समय अक्सर परीक्षार्थी दो बातें कहते हुए पाए जाते हैं। एक वो जो कहते हैं कि हमने मेहनत तो बहुत की पर हम सफल नहीं हो सके और दूसरे वो जो स्वीकार करते हैं कि उन्होंने उतनी मेहनत नहीं की और इसीलिए वो सफल नहीं हो पाए। जो दूसरे वाले हैं, उनका तो ठीक है, उन्हें पता है कि शायद उन्हीं की कमी थी और वो अगली बार और ज़्यादा कोशिश करेंगे। लेकिन जो पहले वाले हैं क्या वो सही कह रहे हैं या नहीं? यह कैसे सुनिश्चित करें कि हमें कितनी मेहनत या अथक परिश्रम करना है?

हो सकता है आपका हार्डवर्क आपकी नज़रों मे अच्छा हो लेकिन जितना ज़रूरी है उस से कम हो। अब उस पर स्टूडेंट कहेगा कि नहीं ऐसा बिलकुल नहीं है। मैंने तो बहुत ज़्यादा हार्डवर्क किया था। अब इस गुत्थी को सुलझाने का क्या तरीका है? यह एक ऐसी गुत्थी है जिसका कोई उत्तर नहीं है। लेकिन मेरे पास इसका उत्तर है, एक तरीका है जिससे आपको यह पता चल जाएगा कि आपको कितनी मेहनत करनी है जिससे आप न सिर्फ लक्ष्य को पा सकेंगे, बल्कि आने वाला जीवन भी आपको कठोर नहीं लगेगा।

इससे पहले कि आप अपनी परीक्षा की तैयारी शुरू करें और उसके लिए रूटीन बनाएं, आप यह सुनिश्चित कर लीजिये कि आप कौनसी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं, एक बार में एक ही परीक्षा की तैयारी करें। अगर दो अलग

अलग एग्ज़ाम का सिलेबस 75% से ज़्यादा मेल खाता है तभी आप एक साथ दो परीक्षाओं की तैयारी करें। अब पहले यह देखिए कि आप जो बनना चाह रहे हैं, वो व्यक्ति कितनी मेहनत करता है। अगर आप पुलिस की नौकरी सोच रहे हैं, आईएएस अफसर बनना चाहते हैं, बैंक में नौकरी करना चाहते हैं, सेना के जवान या सेना में अफसर बनना चाहते हैं तो पहले किसी ऐसे व्यक्ति के जीवन को जानिए जो उस पद पर है।

एक झूठ जो आपसे हमेशा बोला जाता है वो यह है कि किसी एक लक्ष्य तक पहुँचने के बाद जीवन आसान हो जाता है और लाइफ एकदम सैट हो जाती है। यह आपने दसवीं कक्षा में सुना होगा कि दसवीं पास कर लो, फिर लाइफ सैट है, 12वीं पास कर लो, फिर लाइफ सैट है। ग्रेजुएशन कर लो और आगे पढ़ लो लाइफ सैट है। अब लोग कहते हैं एक बार कॉम्पिटिटिव एग्जाम पास कर लो, फिर लाइफ सैट है। याद रखिये, ऐसा नहीं है कि किसी भी चीज़ से लाइफ सैट हो जाती है, हमेशा चुनौतियां आती रहती हैं और जीवन कठोर होता जाता है। बल्कि जॉब लग जाने के बाद लोग यह सोचते हैं कि जिस समय तैयारी कर रहे थे कितना आराम था जीवन में, जब जॉब में लोग होते हैं तो स्कूल और कॉलेज के दिनों की ज़िन्दगी को याद करते हैं, पहले के जीवन की निश्चिंतता, शांति, बिना भाग दौड़ वाला जीवन, आराम और भी न जाने क्या क्या।

जैसे जैसे आप जीवन में आगे बढ़ेंगे, जीवन और कठिन और चुनौतीपूर्ण होता जायेगा। एक चीज़ आप हमेशा नोट करेंगे कि चाहे आप किसी भी परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, जो पहले से पदासीन है वो ज़्यादा मेहनत करता है। जैसे एक सेना का अफसर, एक CDS परीक्षा की तैयारी करने वाले व्यक्ति से ज़्यादा मेहनत करता है और इसी तरह एक बैंक का अधिकारी एक बैंक के अभ्यार्थी से ज़्यादा मेहनत करता है, एक IAS अफसर हमेशा ज़्यादा कर्मठ होता है उस स्टूडेंट से जो IAS की तैयारी कर रहा है। इसका मतलब मैं यह कह सकता हूँ कि आप जो तैयारी कर रहे हैं वो आने वाले जीवन में आराम के लिए नहीं कर रहे जैसे कि आमतौर पर धारणा होती है, बल्कि आप आने वाले संघर्षपूर्ण जीवन के लिए अपने आप को तैयार कर रहें हैं।

उदाहरण के लिए यह एक बैंक कर्मचारी का रूटीन होता है।

Reporting time – 9:00 am biometric

Lunch – 2 pm to 2:30 pm

Leaving bank - 8:00 pm

Dinner - 9:00 pm

Back to room - 9:30 pm

यह मेरे एक स्टूडेंट द्वारा साझा किया गया उसका बैंक का रूटीन है। जहाँ वह पिछले दो सालों से लगातार काम कर रहा है। बीच में इतना समय भी नहीं मिलता कि अपना मोबाइल फ़ोन उठा सके। यह तो एक औसत दिन का रूटीन है जब वह शाम 8 बजे बैंक से निकल जाता है। जब बैंक की तिमाही का अंत होता है, उन दिनों में रात के 11 से 12 बज जाते हैं। जब साल का अंत होता है तो कई बार बैंक में ही सोना पड़ता है। एक औसत दिन का काम भी कम से कम 9 से 10 घंटे में ख़त्म होता है। सुबह 8:30 AM का निकला हुआ व्यक्ति रात को 9 बजे घर पहुँचता है। एक तरीके से यह कह सकते हैं कि दिन मे वह 12 घंटे काम करता है। यह वह ज़िन्दगी है जिसके लिए आप तैयार हो रहे हैं, जिसके लिए आप आज हार्ड वर्क कर रहे हैं। एक औसत विद्यार्थी 3 से लेकर अधिकतम 6 घंटे ही पढ़ पाता है। यानी बात यह है कि जब आप बैंक अधिकारी बन जाएंगे तो यह बात तो निश्चित है कि आप का हार्ड वर्क ज़्यादा रहेगा। अगर यह बात आपकी समझ में आ जाएगी तो फिर आप मेहनत से डरेंगे नहीं।

अब एक बात बताइए कि जब आपको पता ही है कि आपको आगे चलकर इतना हार्ड वर्क करना है और आप वह अभी नहीं कर रहे हैं, तो यह तो आप अपने आने वाले जीवन के लिए तैयार नहीं हो रहे हैं। फिर क्यों न इसके लिए तैयार हुआ जाए। जब आगे चलकर 10 से 12 घंटे मेहनत करनी ही है तो आज से ही क्यों नहीं?

इसके दो फायदे होंगे। एक यह कि आज आप इतनी मेहनत करेंगे तो अपने लक्ष्य की ओर ज़्यादा जल्दी पहुंचेंगे और दूसरा यह कि लक्ष्य तक पहुँच जाने के बाद आप आने वाले जीवन के लिए पहले से ही तैयार रहेंगे और उस समय आपको नए वातावरण में ढलने में कोई परेशानी नहीं होगी। प्रमोशन या पदोन्नति के लिए प्रतिस्पर्धा उस समय भी कम नहीं होगी लेकिन आपका आत्मविश्वास दूसरों की अपेक्षा कहीं अधिक होगा। इस रूटीन को अपनाने में अंतर बस इतना ही है कि यह रूटीन आप घर में फॉलो कर रहे होंगे तो इस पर स्थायी रहना मुश्किल होगा लेकिन उसी चीज़ पर तो आपको विजय पानी है। जो इस पर विजय पा लेगा वो अभी भी पढ़ लेगा और आगे आने वाली चुनौतियों के लिए भी तैयार हो जाएगा।

समस्या यह है कि आपको हार्डवर्क करने की आदत नहीं है। यह आदत विकसित करना आसान नहीं है क्योंकि घर में हमारे ऊपर कोई authority नहीं होती, कोई डंडा लेकर हमारे सर पर खड़ा नहीं होता, इसीलिए कोई बाध्यता नहीं है। एक बैंक अधिकारी या सेना के अफसर को यह अनुमति नहीं कि काम के बीच में फ़ोन चेक करे, दोस्तों को साथ गप्पे लड़ाए, बीच में लैपटॉप का इस्तेमाल करने लगे या सो जाए। जहां मेहनत सिर्फ एक विकल्प होती है, वहां मेहनत नहीं हो सकती।

जो व्यक्ति जॉब में है उसका भी मन करता होगा कि थोड़ी नींद ले ले या लेट जाए लेकिन उसे लगातार काम करना पड़ता है। जब आप जॉब मे होते हैं तब कोई बहाना काम नहीं आता। तब आप कार्य के लिए बाध्य होते ही हैं। यहां तक की लंच टाइम के दौरान भी बैंक में उपभोक्ताओं की लम्बी कतार लगी होती है ओर खाना खाते ही तुरंत काम पर लौटना पड़ता है। इसी तरह की बाध्यता जब आप अपने ऊपर लाएंगे तो जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन देखेंगे।

जब पढ़ाई की टेबल पर पढ़ने बैठें तब आप कल्पना कीजिए कि आप नौकरी में हैं और ठीक नौकरी की तरह ही हर वह काम नहीं कर सकते जिसका आपका मन करता है। चाहे फ़ोन देखना हो या कुछ और। इस मानसिकता के साथ पढ़ेंगे और इस तरह से पूरे आत्म-अनुशासन के साथ रूटीन बनाएंगे तो सफलता ज़्यादा दूर नहीं रहेगी। यह तकनीक अपनाकर देखिये, दो से तीन दिन में ही आपको अपने व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन दिखने लगेगा।

इस तकनीक से हमें इस प्रश्न का भी उत्तर मिल जाता है कि कितना हार्ड वर्क पर्याप्त है? यकीन मानिये यह जो हार्ड वर्क होगा यह अधिकतम हार्डवर्क है जो आप अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए कर सकते हैं।

# सोशल मीडिया

सोशल मीडिया एक दुधारी तलवार है, यह जितना किसी व्यक्ति को सशक्त बना सकता है, उतना ही भटका भी सकता है।

अगर आप मुझसे पूछें कि पिछले बीस सालों में, एक आम आदमी को किस चीज़ ने सबसे ज़्यादा सशक्त किया है तो वो है सोशल मीडिया। हम सभी को बदलाव को अपनाना चाहिए, और सोशल मीडिया हमारे जीवन का सबसे अहम बदलाव है। पुराने ज़माने में आम आदमी की कोई आवाज़ नहीं थी। लोगों तक कोई भी बात पहुँचाने का ज़रिया सिर्फ टीवी था और वो भी कुछ ही लोगों के हाथ में था।

आज आप जीवन मे कुछ भी नहीं बने हैं फिर भी आप अपनी बात रख सकते हैं और लाखों लोगों तक उसे पहुंचा सकते हैं। सोशल मीडिया को हम सबको अपनाना चाहिए, इसका लाभ उठाना चाहिए और एन्जॉय भी करना चाहिए। मैं आपको कुछ ऐसी बातें बताऊंगा जो आपको सोशल मीडिया पर करनी चाहिए और कुछ ऐसी जो नहीं करनी चाहिए।

पहले उन चीज़ों की बात करते हैं जिनसे आप जितना हो सके बचें।

अगर आप फेसबुक, इंस्टाग्राम इत्यादि का प्रयोग करते हैं तो आप अपने स्कूल/ कॉलेज दोस्तों के updates मत देखिये। उन्ही के updates देखिये जो आपके घनिष्ठ मित्र हैं। आज आप न चाहकर भी अपने स्कूल/ कॉलेज के समय के पढ़ने वालो के अपडेट देखते हैं और उनके updates देखकर आप प्रभावित होने लगते हैं। हर कोई सोशल मीडिया पर यह दिखाता है कि वह कितना सुखी है और उनका सुख आपके दुःख का कारण बनता है। मान लो, आपके कॉलेज में कोई लड़का है और वह आपको उस समय से ही पसंद नहीं था या कोई लड़की है जो आपको पसंद नहीं है और अब वह आपके फेसबुक की फ्रेंड लिस्ट में हैं, आप उनके भी updates देख रहे हैं कि वो अपने जीवन में रोज़ क्या कर रहे हैं? जो आपको कॉलेज टाइम से ही पसंद नहीं हैं उन लोगों के हैप्पी updates देख कर आप बेकार में परेशान होंगे। सच पूछिए तो आपको मतलब ही क्या है कि आपके 2 या 4 घनिष्ट मित्रों को छोड़कर कोई क्या कर रहा है, आप क्यों उनके जीवन पर इतनी नज़र रखते हैं, आपको क्यों जानना है कि वो क्या कर रहे हैं?

कुछ लोग अपने व्हाट्सप्प पर बहुत सारे groups बनाकर रखते हैं - एक स्कूल के दोस्तों का, एक कॉलेज के दोस्तों का, एक गली मोहल्ले के दोस्तों का इत्यादि। आपका दिमाग इतना ज़्यादा इन चीज़ों में उलझ जाता है, आप मानों हर समय जैसे एक स्टेज पर खड़े हैं और हर कोई आपको देख रहा है। ऐसे में आपके व्यक्तित्व का निर्माण नहीं होगा। आपको अपने मस्तिष्क को खाली रखना होगा, कुछ बनने के लिए लोगों से दूर जाना होगा, एकांत को अपनाना होगा। आपको अंदाज़ा भी नहीं है सोशल मीडिया आप पर कितना दवाब डालता है। यह दवाब हर चीज़ को लेकर होता है।

हमारे post कितने लोग देख रहे हैं, हमारे followers कितने हैं, कितने लोग हमारे posts पर like या comment कर रहें है। क्या हम ऐसे post भी डाल रहें हैं जिन से हम दूसरों को यह दिखा रहें हैं कि हम कितने सुखी हैं।

जब मेरे पिताजी 15-20 साल बाद अपने मित्र से मिले तो उन्हें पता नहीं था कि उनका मित्र क्या कर रहा है या इतने सालों में उसने क्या किया। इस से पिताजी की ज़िन्दगी में कोई फर्क नहीं पड़ा और न ही उनके मित्र की। वह कुछ भी करते हों, क्या उस से पिताजी की ज़िन्दगी में कुछ फर्क आया? बिलकुल भी नहीं। हमें भी सौ लोगों की ज़िन्दगी में झांकना नहीं है, जिन्हें जानते भी नहीं उनके updates देखने का कोई मतलब नहीं है। यह सब करने से आप बेवजह अपनी ज़िन्दगी की तुलना उनकी ज़िन्दगी से करने लगते हैं और दुखी होते हैं।

आप अपनी हर चीज़ की सोशल मीडिया पर दूसरों से तुलना करते हैं, आप दिखते कैसे हैं, आपके पास उनके मुकाबले करियर अच्छा है या नहीं, आपके पास उनसे ज़्यादा अच्छा दिखने वाला या ज़्यादा काबिल पार्टनर है या नहीं, आप उनके मुकाबले कितनी अहमियत पाते हैं, इन मामलों में कभी न ख़त्म होने वाली एक अँधेरी सुरंग है सोशल मीडिया।

एक साधारण ज़िन्दगी जीना सीखिए, जितनी साधारण ज़िन्दगी जीना सीखेंगे, उतना ही आपका दिमाग कम clog होगा। दूसरों की ज़िन्दगी में झाँकने की प्रवृत्ति आपका पूरा ज़िन्दगी पीछा नहीं छोड़ेगी। हो सकता है आज आपके पास नौकरी नहीं है, आज आपके पास कुछ भी नहीं है, कल नौकरी आ भी गयी तो भी यह चीज़ आपका पीछा नहीं छोड़ेगी। यह तुलना और प्रतिस्पर्धा और बढ़ती जाएगी, कम नहीं होगी, आपको लगेगा कि आपको उनको हर चीज़ में मैच करना है। आपके वह मित्र जो असल में मित्र भी नहीं हैं अगर विदेश यात्रा पर जा रहे हैं तो आपको लगेगा कि आपकी

कोई लाइफ नहीं हैं क्योंकि आप विदेश नहीं जा सकते, महंगे रेस्टोरेंट में खाना नहीं खा सकते, आप के दिमाग का एक हिस्सा इन चीज़ों में ही उलझा रहेगा। जैसे जाल में एक मकड़ी फँस जाती है वैसे ही आप भी इस जाल में फँस जाएंगे। किसी को unfriend मत कीजिए, वो rude लगता है, unfollow कर दीजिये। उस से उनके updates आपको नहीं दिखेंगे। आपके मन की शांति सबसे अहम है, कोई भी ऐसी चीज़ जो मन की शान्ति आपसे छीन ले उसको अपने जीवन से दूर करिये। इसीलिए बस अपने 3-4 friends के updates ही देखिये अगर देखना है।

सोशल मीडिया पर एक और ख़राब आदत आपको लग जाएगी, वो है अपनी हर चीज़ को दूसरे लोगों से approve कराने की आदत। आप ऐसे पोस्ट डालेंगे जिन पर लोग like या comment करें, आपको अहमियत दें, हर फोटो को डालने से पहले आप पचास बार सोचेंगे कि आप कैसे लग रहे हैं, आपका न तो व्यक्तित्व निर्माण होगा और न ही चरित्र निर्माण। आप जब दूसरे लोगों के फ़ोटो या वीडियो देखेंगे जो आपसे ज़्यादा अच्छे दिखते हैं तो आपके अंदर हीन भावना आ जाएगी। आप उनकी तरह ही दिखना चाहेंगे, उनके जितने followers चाहेंगे, वो लोग आपकी नज़रों में आदर्श हो जायेंगे और आप उनकी तरह बनना चाहेंगे। आपको अपनी ज़िन्दगी औसत लगने लगेगी, उनको इतने लोग पूछते हैं आपको तो कोई पूछता ही नहीं ऐसी भावना आपके अंदर आने लगेगी।

आपने सोशल मीडिया पर हज़ारों दोस्त बना रखे हैं, पर इनमें से कितने ऐसे हैं जो आप को कोई ज़रूरत पड़ने पर आप की मदद के लिए आ जायेंगे। पहले आप ज़बरदस्ती के दोस्त बनाते हैं, फिर उनसे बातचीत में अपनी ऊर्जा खर्च करते हैं। फिर जब आकर्षण कम हो जाता है तो आप नए दोस्त ढूंढ़ते हैं। किसी आगंतुक को आपको क्यों जानना है, आप विपरीत लिंगी आगंतुकों को फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजते हैं इस उम्मीद में कि वो आपसे बात करेंगे या करेंगी। उसके बाद आप घंटों उनसे बातें करने में व्यर्थ करते हैं। आपके पास अपने माँ बाप के लिए समय नहीं लेकिन आगंतुकों के लिए पूरा समय है।

आपके पास समय न तो ऐसी self-help किताबें पढ़ने के लिए है जो आपके व्यक्तित्व का निर्माण करे, न ही कोई नया कौशल सीखने के लिए है, न ही ज्ञान की पुस्तकें पढ़ने के लिए है और न ही अपने सपनों या अपनी आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए समय है। आपका पूरा ध्यान कौन क्या कर रहा है उसी में लगा रहता है, पूरा समय दूसरों की बुराई निंदा, चुगली,

ईर्ष्या में जाता है। आप अपना बहुत कीमती समय राजनीतिक बातों में नष्ट करते हैं, लोगों के लिए आप अपशब्दों का इस्तेमाल करते हैं, किसी की अलग विचारधारा होने पर आप उससे नफरत करने लगते हैं, आप लोगों को troll करते हैं, आप ज्ञान शून्य और चेतना शून्य व्यक्ति की तरह व्यवहार करते हैं। आपके अंदर इतना साहस नहीं कि आप किसी से डिबेट करें इसीलिए आप फेक अकाउंट बनाकर लोगों को अपशब्द लिखते हैं। जो लोग जीवन में आगे निकल जाते हैं और वो सब सफलताएं पा लेते हैं जो आप नहीं पा सके तो आप उनसे नफरत करने लगते हैं। हर समय आपका दिमाग नए updates के लिए भागता है, पांच मिनट लगातार आपसे किताब की ओर नहीं देखा जाता। यह तो मैंने सिर्फ कुछ ही चीज़ें बताई है कि कैसे मनोवैज्ञानिक तौर पर सोशल मीडिया आपको बर्बाद कर सकता है, आप डिप्रेशन में जा सकते हैं, आपको सोशल मीडिया का सही इस्तेमाल समझना होगा।

अब मैं आपको कुछ सकारात्मक चीज़ें बताता हूँ जिससे आप सोशल मीडिया को उत्पादक ओर सकारात्मक बना सकते हैं, जिससे वो आपके जीवन में सुख लाये और दुःख नहीं। सबसे पहले आप ऐसे लोगों को फॉलो करें जो मोटिवेशनल हों, जिन्होंने बहुत कठिनाइयों का सामना किया हो। आप कुछ अच्छे फिटनेस चैनल्स देखें जो आपको व्यायाम करने या फिट रहने के लिए प्रेरित करें, प्रेरणा देने वाले अच्छे ग्रुप्स ज्वाइन करें, अच्छे शायरी के पेज आप ज्वाइन कर सकते हैं, मनोरंजक कार्टून फोटो आप देख सकते हैं, अपने अध्यापकों के संपर्क में आप रह सकते हैं, बहुत सारे अच्छे कोचिंग या ज्ञान देने वाले पेज like कर सकते हैं।

विभिन्न विषयों के बारे में सिखाने वाले चैनल्स देखिये जैसे शेयर मार्किट, भाषाएं, पर्सनल फाइनेंस, कोडिंग, वाणिज्य और व्यापार, टैक्सेशन, कानून या विधि इत्यादि। आपको जितना इन चीज़ों का ज्ञान होगा उतना आप जीवन में आत्मविश्वासी बनेंगे। आप अपनी रूचि के अनुसार पेज फॉलो कर सकते हैं जैसे नृत्य, ड्रामा, कला, चित्रकारिता, लेखन, साहित्य, अंतराष्ट्रीय सम्बन्ध इत्यादि। न्यूज़ चैनल्स को सोशल मीडिया पर फॉलो न करें, न्यूज़ चैनल्स आपको ज्यादातर नेगेटिव खबरें दिखाते हैं। आपको अगर न्यूज़ देखनी है तो आप बहुत से चैनल्स जो कि बहुत अच्छे विश्लेषणात्मक वीडियोस डालते हैं उन्हें देख सकते हैं, बहुत से मोटिवेशनल वक्ताओं को भी सुन सकते हैं।

अब मैं आपको कुछ ऐसे सूत्र बताऊंगा जिससे आप ऑनलाइन अच्छी पढ़ाई कर सकते हैं।

जब भी आप कोई वीडियो देखें तो आप उसपर कमैंट्स या तो देखें ही नहीं या कमैंट्स पर ध्यान न दें। मान लीजिये आप मेरा कोई वीडियो देखते हैं तो आप मेरा वीडियो देखने इसीलिए आये हैं कि आप मुझसे सीखना चाहते हैं। आप वीडियो के नीचे जो लोग कमैंट्स कर रहे हैं उनसे सीखने नहीं आये हैं, उनके कमैंट्स आपको भटका सकते हैं। बहुत से लोग अलग दिखने के लिए या फिर अहमियत पाने के लिए वीडियोस के नीचे जान बूझकर वक्ता से अलग मत वाले कमैंट्स करते हैं, इनसे आपके दिमाग में संशय पैदा हो सकता है। बहुत बार आप भी अहमियत पाने के लिए कमैंट्स करने लगेंगे, आपका सरोकार सिर्फ टीचर से होना चाहिए अपने ही जैसे दूसरे विद्यार्थियों से नहीं।

आप एक विषय के लिए ज़्यादा से ज़्यादा दो टीचर्स को ही फॉलो करें। आज इंटरनेट पर इतना कंटेंट है कि आप भटक सकते हैं। अगर बहुत सारे चैनल्स फॉलो करेंगे तो कभी कॉन्फिडेंस नहीं आएगा, हमेशा ऐसा लगता रहेगा कि न जाने क्या क्या छूट गया है। किसी भी टीचर को फॉलो करने से पहले अच्छे से उसका आकलन कर लें, अगर कोई टीचर वीडियोस में अपने बारे में बहुत बड़ी बड़ी बातें बोलता है या कोई दूसरी चीज़ें बोलकर समय नष्ट करता है तो उसको फॉलो मत करिए। वीडियोस को हमेशा फुल स्क्रीन करके देखो यानी कि landscape mode में, अगर आप portrait या half screen में देखेंगे तो suggested वीडियोस आपको दिखते रहेंगे और आप पूरा concentrate नहीं कर पाएंगे।

किसी भी ऑनलाइन वीडियो को यह सोचकर देखें कि मुझे इसको देखने की अनुमति सिर्फ एक बार है। इससे आप पूरी तल्लीनता से उसे देखेंगे, जब आपको यह लगेगा कि वीडियो आप जब चाहे देख सकते हैं तो आप उसपर पूरा ध्यान नहीं देंगे। ऑफलाइन क्लास में विद्यार्थी इसीलिए पूरा ध्यान से पढ़ते हैं क्योंकि उन्हें पता है कि क्लास बस एक बार होगी और बाद में कोई विकल्प नहीं मिलेगा।

जिस तरह ऑफलाइन क्लास का एक फिक्स टाइम होता है उसी तरह ऑनलाइन में यह सोचकर बैठिये कि मुझे बीच में उठना नहीं है और कुर्सी या स्टडी टेबल लगाकर उसी मुद्रा में वीडियो देखिए जो पढ़ाई की होती है, बैड या सोफे पर लेटकर आपको वीडियोस नहीं देखने।

मनोरंजक वीडियोस की तरफ अपना ज़्यादा रुझान मत रखिए, न ही बहुत ज़्यादा सनसनीखेज वीडियोस की तरफ। कुछ गैर अनुभवी या गैर ज़िम्मेदार टीचर विद्यार्थियों का ध्यान बटोरने के लिए सनसनीखेज thumbnail या title डालते हैं। उनसे जितना हो सके दूर रहिए, टीचर को सिर्फ वीडियो या कंटेंट के मेरिट पर फॉलो करिए। पढ़ाई आमतौर पर नीरस ही हुआ करती है इसीलिए टीचर में किसी स्टैंड अप कॉमेडियन की छवि मत ढूंढिए। अक्सर विद्यार्थी किसी ऐसे टीचर को फॉलो करते हैं जो नीरस न हो। पढ़ाई में मनोरंजन मत ढूंढिए।

जैसे ऑफलाइन में आप अनुशासन से पढ़ते हैं वैसे ही ऑनलाइन में भी पढ़िए। पढ़ाई के दौरान चाय कॉफी, पकोड़े, समोसा या कुछ भी मत खाइए। जब भी पढ़ाई करें तो सिर्फ पढ़ाई ही करें, वीडियो देखकर उसी टॉपिक को अच्छे से किसी अच्छी किताब से पढ़ें और प्रश्नों को भी हल करें।

उम्मीद करता हूँ यह युक्तियाँ आपको एक दिशा दिखाएंगी कि इंटरनेट की दुनिया में आप किस तरह से अपने पथ से न भटकें।

# पारिवारिक दबाव

भारत जैसे देश में परिवार का जीवन में बहुत ज़्यादा महत्व है।

हमारे यहां परिवारों में केवल माँ बाप और भाई बहन ही निर्णय नहीं लेते बल्कि ताऊ, चाचा, मामा, फूफा, मौसा और भी न जाने कितने सदस्यों की निर्णय में भागीदारी होती है। परिवार वालों से कोई मतभेद या जब आशातीत सहयोग नहीं मिलता तो यह हमारी गंतव्य यात्रा में एक बाधा का काम करता है। कई बार जब अपने ही लोग हमें न समझें तो वह हमारी मनोदशा को जैसे विकलांग कर देता है और हम पर बहुत गहरा प्रभाव छोड़ता है। बहुत सी चीज़ें हमारे अपने परिवार वाले ऐसी करते हैं जिससे हमारा मनोबल बढ़ने की बजाय गिरने लगता है, कई बार तो यहाँ तक नौबत आ जाती है कि हमें परिवार या करियर में से किसी एक को चुनना पड़ता है तो ऐसे में हम क्या करें?

पहले तो आपको यह समझना होगा कि हर व्यक्ति का एक अलग स्वभाव होता है। क्या दुनिया मे कोई भी दो व्यक्ति ऐसे हैं जिनकी पसंद एक सामान हो? जिन्हें रंग एक जैसा पसंद हो? भोजन भी एक जैसा पसंद हो? पसंदीदा संगीत सब कुछ एक जैसा पसंद हो? नहीं। एक परिवार बहुत सारे लोगों से मिलकर बना है। वहां सभी लोगों का सोचने का तरीका अलग अलग होता है, इसीलिए उनमें वैचारिक मतभेद होना स्वाभाविक है। जब एक ही पीढ़ी के लोगों में इतने अलग अलग विचार होते हैं तो फिर एक विद्यार्थी और उसके माता पिता या रिश्तेदारों में तो एक या दो पीढ़ियों का अंतर जब होगा तो ज़ाहिर सी बात है विचारों के मिलने की संभावना और कम हो जाती है।

एक तरह से यह एक सकारात्मक चीज़ भी है कि जब अलग अलग विचार होते हैं तो उनके मंथन से एक अच्छा निष्कर्ष सामने निकलकर आ सकता है। किसी भी विषय पर बहस या बातचीत के बाद उसमें और ज्यादा निखार आ जाता है और उस विषय के पहले से ज्यादा फ़िल्टर होनी की गुंजाइश रहती है। इतना ही नहीं, बहुत सी नई सम्भावनाएँ भी बातचीत से जन्म लेती हैं।

कभी भी आपको इस तरीके के विचार नहीं लाने हैं कि आप बहुत अच्छे हैं और दूसरे बहुत ख़राब है। उनके सिर्फ विचार अलग हैं। अगर एक बार आप इतना समझ गए तो कम से कम लड़ाई की वजह आप खुद नहीं बनेंगे।

किसी भी तरह की लड़ाई या गृह कलेश आपकी मानसिक शांति को छीन लेगा और आप उस वातावरण में पढ़ाई नहीं कर पाएंगे। कई बार जब वातावरण तनावपूर्ण हो जाता है तो उसका असर कई दिनों तक रह सकता है और इससे आपका बहुत सारा समय और ऊर्जा नष्ट हो सकते हैं।

हमें परिवार को एकजुट रखने और उसकी गरिमा बनाए रखने के लिए भगवान शिव के परिवार से सीखना चाहिए। शिव जी का परिवार एक खुशहाल परिवार है। इस परिवार में सिर्फ मानव ही नहीं बल्कि सांप, चूहे और मोर जैसे अन्य सदस्य भी हैं। सांप का भोजन चूहा और मोर का भोजन सांप होता है। तो क्या शिवजी के गले में लिपटा हुआ सांप गणेशजी की सवारी चूहे को खाएगा? या कार्तिकेय की सवारी मोर क्या सांप को खाएगा? बिलकुल नहीं। क्योंकि इन सब ने अपना प्राकृतिक व्यवहार बदल दिया है। इसी प्रकार एक सुखद परिवार के लिए हमें अपने व्यवहार को बदलना पड़ता है।

बहुत बार हमारा मन करता है कुछ करने का और हम जानते हैं कि उसको करने से दूसरों को बुरा लग सकता है तो एक सुखद परिवार में समझौता भी करना चाहिए। इसी प्रकार शिव परिवार में एक बैल भी है, जिन्हें नंदी देव कहा जाता है जो कि बहुत शक्तिशाली है और नंदी तो सांप, मोर और चूहे को जब चाहे मार सकता है पर वह किसी की तरफ देखता भी नहीं। तो कहने का मतलब यह है कि हर व्यक्ति का स्वभाव अलग है लेकिन अगर आप थोड़ा सा समझौता करेंगे तो परिवार का माहौल सही रहेगा। और यदि आप अपने व्यवहार पर अड़े रहेंगे तो तनाव ही रहेगा।

यह बात आपको हमेशा याद रखनी है, अगर कभी कोई लड़ाई हो भी तो भी कम से कम आपको उसमें नहीं पड़ना है वरना आप अपने लक्ष्य से भटक सकते हैं। परिवार के ऐसे माहौल में तो उल्टा आपका मोटिवेशन कम होने की बजाय और भी ज़्यादा होना चाहिए। इसको एक बहाने की तरह मत देखिये कि मेरे घर में माहौल सही नहीं है, सच बताऊँ तो ज़्यादातर लोगों के घर में माहौल सही नहीं होता। एक अच्छे माहौल का अर्थ सिर्फ यह नहीं कि सब सौहार्द और मैत्री भाव से रहते हैं। यहां अच्छे माहौल का मतलब यह भी है कि आपको पढ़ने के लिए कभी भी एकदम परफेक्ट माहौल नहीं मिलेगा, कुछ न कुछ हमेशा आप सोचते रहेंगे कि काश ऐसा होता तो और अच्छा होता !

जो संयुक्त परिवारों में रहते हैं, वो कहते हैं कि उनके पास अनुकूल माहौल नहीं है क्योंकि घर के बड़े लोगों में आपस में कलह होती है। जो एकल परिवार में रहते हैं वो भी अलग अलग तरह की शिकायत करते हैं जैसे घर सड़क या शोर शराबे वाली जगह पर है, घर में कोई बीमार है जिसका ख़याल रखना होता है, घर में काम बहुत करना पड़ता है जिसमें काफी समय चला जाता है, अक्सर माँ बाप या तो भाई-बहन या फिर cousin से तुलना करते हैं, माँ बाप अपने विचार थोपते हैं, माँ बाप जीवन शैली को नियंत्रित करते हैं इत्यादि। एक बात स्पष्ट है कि न तो संयुक्त परिवार वाले के पास परफेक्ट माहौल है और न ही एकल परिवार वाले के पास। इच्छाओं का कोई अंत नहीं है, हमारा मन ऊपर से चंचल है ही जो हमें हमेशा यह ख़याल देता है कि काश ऐसा होता तो कितना अच्छा होता।

मैं अपना व्यक्तिगत उदाहरण देता हूँ, मेरा घर एयरपोर्ट के एकदम नज़दीक है और हर पांच मिनट में मेरे घर के ऊपर से एक विमान गुज़रता है। जब विमान घर के ऊपर से गुज़रता है तो इतनी तेज़ आवाज़ होती है कि वो रिकॉर्डिंग में आ जाती है। मुझे लेक्चर रिकॉर्डिंग करने में बहुत ज़्यादा समस्या होती है, बार-बार बोलते हुए रुकना पड़ता है, बहुत बार पढ़ाते-पढ़ाते विचारों की श्रृंखला टूट जाती है और फिर दोबारा रिकॉर्ड करना पड़ता है। फिर जो आवाज़ है उसे editing करके निकालना पड़ता है, जो काम तीस मिनट का है, कई बार उसमें दो घंटे तक लग जाते हैं। लेकिन इसके बावजूद मैं इसको आसानी से हैंडल कर लेता हूँ, क्योंकि मुझे पता है कि परफेक्ट माहौल नाम की कोई चीज़ नहीं होती। सबसे पहले मैं अपने अंदर ठहराव लेकर आया जिससे मुझे गुस्सा न आए। मैंने कमरे में कई जगह खिड़कियों को थर्मोकोल लगाकर बंद कर दिया जिससे आवाज़ कम आये। शोर कम करने वाले माइक का इस्तेमाल शुरू किआ जिससे जो मैं बोल रहा हूँ, सिर्फ वो ही आवाज़ रिकॉर्ड हो और चारों तरफ की आवाज़ को अवशोषित न करे। दिन में फ्लाइट ज़्यादा आती जाती हैं तो मैं देर रात रिकॉर्डिंग करने लगा, इस तरह प्रतिकूल परिस्थिति होने के बावजूद रोज़ तीन से चार घंटे आराम से रिकॉर्डिंग कर लेता हूँ।

कभी भी परिस्थितयाँ उतनी खराब नहीं होती जितना हम उसे समझ लेते हैं। अगर हम में थोड़ा सा धैर्य होगा तो हर समस्या का समाधान निकाला जा सकता है। पढ़ाई के माहौल की हम जब बात करते हैं तो उसका मतलब क्या है? केवल एक शांत जगह? सिर्फ शांत जगह होने से ही पढ़ाई का माहौल नहीं बनता, शांत दिमाग भी होना चाहिए।

हमसे जो पुरानी पीढ़ी के लोग हैं उन्होंने बहुत गरीबी देखी है, अन्धकार देखा है। पहले रोज़गार के भी उतने साधन नहीं हुआ करते थे, धन तो बहुत ही कम लोगों के पास होता था, यह वो पीढ़ी है जिसने एकदम आज़ादी के बाद जन्म लिया था। उस समय के भारत में और आज के भारत में बहुत अंतर है, उस समय सारा ध्यान सिर्फ survival पर होता था, बस कैसे भी एक सुरक्षित रोज़गार मिल जाए इसी पर पूरा ध्यान केंद्रित होता था। उस समय रोज़गार के साधन भी सीमित थे, बहुत ज़्यादा जीवन में आगे जाने की opportunities भी नहीं थी। वो समय ऐसा था जब बिजली तक घरों में ठीक से नहीं आती थी, बहुत से लोग छत पर सोया करते थे, विलासिता के नाम पर घर में बस छत पर पंखा लगा होता था। वो पीढ़ी अत्यंत कर्मठ थी और मेहनत करके ही वो survive कर पाई। इसीलिए उनके हर निर्णय में जोख़िम-रहित रहने की मानसिकता होती है, कोई भी ऐसा निर्णय जिसमें जोख़िम होता है वो उसे पसंद नहीं करते इसीलिए जो आज़मायी हुई चीज़ें हैं उन्ही पर वो विश्वास करते हैं।

आज की पीढ़ी ने ज़्यादा ग़रीबी नहीं देखी, बुरा समय नहीं देखा। आज मशीनें, अस्पताल, सड़कें, बांध, विज्ञान ने जीवन काफ़ी हद तक आरामदायक बना दिया है, इसीलिए नयी पीढ़ी ज़्यादातर survival के बारे में नहीं सोचती। आज लोग उद्यमी बनना चाहते है, अपनी आकांक्षाओं पर चलना चाहते हैं और जोख़िम उन्हें उतना नहीं डराता। लेकिन पुरानी पीढ़ी में जो डर थे उनकी जड़ें बहुत गहरी हैं और यहीं पर सारा मतभेद शुरू होता है। आपका परिवार आपको डॉक्टर या इंजीनियर बनाना चाहता है, सरकारी नौकर बनाना चाहता है, बहुत जल्दी कमाते हुए देखना चाहता है, जल्दी से आपको शादी करते हुए देखना चाहता है क्योंकि इन सबमें एक मानसिक निश्चिंतता वो महसूस करते हैं। आप अगर चित्रकार या डांसर बनना चाहेंगे तो परिवार वाले मना कर देंगे। इसलिए नहीं कि उन्हें चित्रकारिता या नृत्य से कुछ समस्या है बल्कि इसलिए कि उन्हें यह नहीं दिखता कि आप इसमें पैसा कैसे कमा सकते हैं। जहाँ भी जोख़िम होगा वहाँ वो मना करेंगे ही।

जहां तक करियर का सवाल है आपको बहुत ही सचेत रहना होगा, आपको इसको अपनी प्राथमिकता बनानी होगी। आपने अपने पूरे जीवन कुछ भी ऐसा अभी तक करके नहीं दिखाया कि आपके अभिभावक आप पर विश्वास करें, न ही स्कूल न ही कॉलेज में आप पढ़ाई और करियर को लेकर सीरियस रहे। आपने कभी कुछ ऐसा करके दिखाया ही नहीं कि वो आपकी

बात को गंभीरता से लें। अक्सर मैंने देखा है कि स्टूडेंट्स शिकायत करते हैं कि उनके अभिभावक उनकी बात को समझते नहीं, लेकिन उसके लिए पहल आपको ही करनी होगी। अगर आप हमेशा से उद्दंड बालक रहे और आज अचानक आप यह सोचते हैं कि आपकी बात सुनी जाएगी तो आप गलत हैं, आपको पहले अपने व्यवहार में परिवर्तन लाना होगा, आपको दिखाना होगा कि आप करियर को लेकर कितनी मेहनत कर रहे हैं और कितने सजग हैं, उसके बाद ही आप यह उम्मीद कर सकते हैं कि आपकी बात भी सुनी जाएगी।

जैसे जैसे आप खुद को परिपक्व बनाते जाएंगे, वैसे वैसे उनको आपको नियंत्रित करने की आवश्यकता कम पड़ेगी और आपके पास ज़्यादा विकल्प होंगे। तो शुरुआत यहाँ से करें कि पहले तो अपने व्यवहार को ठीक करें, अपने जीवन में एक अनुशासन और गंभीरता लाएँ। जिस तरह वो आपको देखते हैं उसको बदलने के लिए आपका अपने जीवन को लेकर आत्मविश्वास ही काफी होगा और आपको कहना नहीं पड़ेगा।

आपका करियर अगर बनता है तो लाभ उन्हें ही है, वो क्यों आपका करियर ख़राब करना चाहेंगे?

मेरे अनुभव में मैंने यह देखा है कि विद्यार्थी में खुद आत्मविश्वास की कमी होती है, वो हर समय निर्बल महसूस करता है, हमेशा उसमें एक भय और अनिश्चितता रहती है, कई बार व्यसनों में भी डूबा रह सकता है, बुरी संगत पाल लेता है और फिर वो अभिभावकों से यह अपेक्षा करता है कि वो उसे गंभीरता से लें। बदलाव आप से ही शुरू होगा और अपने अंदर थोड़े से बदलाव से ही आप देखेंगे कि पारिवारिक समस्याएँ जो पहले बहुत बड़ी लगती थी अब आपको उतना प्रभावित नहीं करेंगी।

## नारी शक्ति

लड़कियों के लिए करियर इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

पिछले छह वर्षों में मुझे हज़ारों लड़कियों ने अपनी समस्याओं से अवगत करवाया है, इस अध्याय में मैं उन्हीं पर प्रकाश डालूंगा। यह अध्याय ख़ास नारी शक्ति को समर्पित है।

हमारे देश में हमेशा से महिलाओं के साथ अत्याचार हुआ है, उनका दमन हुआ है। आज भी ज़्यादातर घरों में लड़कों की तुलना में लड़कियों को

निम्न दर्ज़ा दिया जाता है, उन्हें बोझ समझा जाता है। आधुनिक से आधुनिक घरों में आज भी माँ बाप पुत्र होने पर अधिक निश्चिंत महसूस करते हैं। कई बार लोग कहते हैं कि समाज अब बदल रहा है, पर सवाल यह है कि क्या समाज उतना तेज़ी से बदल रहा है जितना की बदलना चाहिए? और अगर समाज को बदलने में अगले पचास साल और लग जायेंगे तो क्या आज की लड़कियों को उसका इंतज़ार करना चाहिए और अपने अभी के जीवन की आहुति दे देनी चाहिए?

एक बात याद रखिये कि आपकी ख़ुशी की ज़िम्मेदारी आपके ही कन्धों पर है। जीवन में आप अपने बहुत सारे रिश्तेदारों, भाई-बहन, यहां तक की माता पिता को समय आने पर कुछ ऐसा कहते हुए सुनेंगी या ऐसा बर्ताव करते हुए देखेंगी जिससे आपको भी इस बात का एहसास हो जायेगा कि आप उनकी प्राथमिकता में नहीं आती। ऐसे समय में आप अपने आप को बहुत असहाय महसूस कर सकती हैं।

सबसे पहली चीज़ जो आपको अपने जीवन में करनी है वो है आत्म निर्भर बनना। आपको सम्मान तभी मिलेगा जब आप अपने पैरों पर खड़ी होंगी, तब आप किसी भी चुनौती को, किसी भी समस्या का समाधान कर पाएंगी और कोई भी अनुकूल परिस्थिति झेल पाएंगी। याद रखिये अगर आप अपने पैरों पर खड़ी नहीं होंगी तो एक विवशता और गुलामी का जीवन आपकी प्रतीक्षा कर रहा है।

आप अपने घर में किसी से कोई उम्मीद मत रखिये कि वो आपकी बात को समझेंगे, आपकी आकांक्षाओं और सपनों को पूरा करने में आपकी मदद करेंगे। आपकी आज़ादी सिर्फ आपके ही हाथ में है। अगर किसी का सहयोग या सपोर्ट आपको मिलता है तो अच्छा है लेकिन पूरी तरह से इस बात को समझ लीजिए कि आपको स्वयं ही समाज की बेड़ियों से आज़ाद होना है। आप कुछ भी कर लीजिये, कभी भी आप दकियानूसी विचारधारा और इस पुरुष प्रधान समाज में लोगों की सोच को एक स्तर से ज़्यादा परिवर्तित नहीं कर पाएंगी। दूसरे क्या सोचते हैं ये आपकी समस्या नहीं है लेकिन अगर समाज की मानसिकता आपके जीवन को नकारात्मक तरीके से प्रभावित करती है तो आपको अपने हितों के बारे में खुद ही सोचना होगा। याद रखिए, आप खुद ही अपने भविष्य की जननी हैँ।

अगर आप अपने पैरों पर खड़ी होंगी तो आपको अपने घर में, समाज में और ससुराल में कोई दबा नहीं पाएगा। अक्सर मैंने ऐसा देखा है कि लड़की

को ससुराल में उसका पति पूरी तरह से नियंत्रण में रखता है और अगर वो किसी भी कार्य के लिए "ना" करे तो तुरंत उसको यह कहता है कि अपना सामान उठाओ और निकल जाओ। वो ऐसा इसीलिए कह पाता है क्योंकि वह जानता है कि पत्नी विवश है, पूरी तरह से उसपर निर्भर हैं, वो कमाती नहीं है, आत्मनिर्भर नहीं है तो वो कहाँ जाएगी, उसे झुकना ही पड़ेगा। जब लड़की किसी पर निर्भर होती है तो उसको नियंत्रित करना बहुत आसान हो जाता है और वही सब चाहते हैं। आपको सबका सम्मान करना है लेकिन किसी के नियंत्रण में नहीं आना है। आपकी ज़िन्दगी आपको अपनी शर्तों पर जीनी है। अगर आपका कोई साथ नहीं देता तो उससे न तो साथ की उम्मीद कीजिए और न ही अपने आप को असहाय समझिये। उस व्यक्ति का साथ पाने के लिए उसको मत मनाइये, किस किसको मनाएंगी आप? लोगों की सहानुभूति की तलाश में मत रहिये, इज़्ज़त उसी की होती है जो मज़बूत होता है। कोई भी आत्म-सम्मान वाली लड़की कभी ऐसा जीवन नहीं चाहती जिसमें उसे छोटी छोटी चीज़ों के लिए अपने पिता या पति पर निर्भर होना पड़े, आपको एक ऐसा जीवन जीना है जिसमें कोई भी आप पर अपना निर्णय थोप न सके।

भारत के समाज में एक लड़की के पैरों में बेड़ियाँ डालना बहुत पहले से शुरू हो जाता है। बचपन से ही उसे कैसे उठना बैठना है, क्या पहनना है, क्या नहीं पहनना है, किस तरह लोगों से पेश आना है, कौन से खेल खेलने हैं व कौन से नहीं खेलने हैं, किस से मिलना है, किस से नहीं मिलना है और भी अनेकों चीज़ें उन्हें इस तरह बताई जाती हैं कि अगर वो वैसा नहीं करेंगी तो जैसे कोई बहुत बड़ा पाप हो जायेगा। छोटी छोटी बातों पर उन्हें टोका जाता है, उन्हें वो सीमाएं न लांघने के लिए कहा जाता है जो सीमाएं पुरुष तय करते हैं। अगर वो कभी किसी बात को न मानें तो अनेकों तरह के डर दिखाए जाते हैं, एक तरह से उन्हें पुरुषों की अधीनता स्वीकार करना सिखाया जाता है।

दुःख की बात तो यह है कि स्त्री के दमन का ज़िम्मेदार सिर्फ पुरुष नहीं बल्कि दूसरी स्त्रियां भी हैं। अक्सर परिवार में पुरुषों को यह महिलाएं बताती हैं कि किस तरह लड़की को कण्ट्रोल में रखना है। अक्सर लड़की की माँ, चाची, ताई, भाभी इत्यादि को यह पसंद नहीं आता कि वो स्वतंत्र रूप से अपने फैसले ले सके।

पहले हम बात करते हैं लड़कियों पर जल्दी शादी के दवाब की। कई बार यह दवाब लड़कों पर भी डाला जाता है लेकिन ज़्यादातर लड़कियों पर

बहुत अधिक होता है। उन्हें एक उम्र सीमा दे दी जाती है कि इससे पहले अपना करियर बना लो वरना शादी कर देंगे। विवाह आपका एक पूरी तरह से निजी फैसला होना चाहिए। आपको शादी कब, किस से और कैसे करनी है, करनी है भी या नहीं, यह सब आपका अपना निर्णय होना चाहिए। आप इस बात की बिलकुल परवाह मत कीजिए कि घर वालों को दुःख होगा। यह उनका अपना स्वार्थ है कि वे आपका जीवन आपको वैसा बिताते हुए देखना चाहते हैं जैसे वो चाहते हैं। अगर वो वास्तव में आपके हितैषी हैं तो आपकी ख़ुशी में ही उनकी ख़ुशी होनी चाहिए। आपको लव मैरिज करनी है या अरेंज मैरिज यह भी आपका ही निर्णय होना चाहिए, विवाह एक ऐसा निर्णय है जो आपकी आने वाली पूरे जीवन की दिशा तय करेगा। इतना अहम फैसला या तो आपको ही करना है या इसमें पूरी तरह से आपकी स्वीकृति होनी चाहिए। किसी भी तरह से आप दवाब में मत आइये। आपकी शादी घरवाले इसीलिए जल्दी करना चाहते हैं क्योंकि वो आपको बोझ समझते हैं। अगर आप उनकी इस बात से तनाव महसूस करती हैं तो कुछ समय कि लिए घर छोड़ दीजिए और अपनी किसी दूर की सहेली के साथ शिफ्ट हो जाइए, जिससे रोज़ आपको शादी के ताने न सुनने पड़ें, जहाँ आप शांत दिमाग से पढ़ाई कर सकें।

एक तो पहले ही आजकल गला काट कॉम्पिटिशन का तनाव है, ऊपर से एक और मानसिक तनाव कि आपके पास एक निर्धारित समय है, यह सब मिल कर आपको डिप्रेशन में डाल सकते हैं। अगर आपसे तनाव हैंडल न हो तो आप घर से दूर किसी शहर में छोटी मोटी नौकरी करते हुए तैयारी कर सकती हैं। आजकल तो बहुत सारे ऐसे नौकरियों के विकल्प मौजूद हैं जिनसे आप घर बैठे ही पैसा कमा सकतीं है। जैसे blogging, SEO, graphics, content writing, translation, social media management इत्यादि। लेकिन परिवार की निर्धारित समय की शर्त के आगे घुटने कभी मत टेकना। स्वामी विवेकानंद की बात याद रखिए "जब दिल और दिमाग में जंग हो तो हमेशा दिल की सुननी चाहिए"। एक बात यह भी याद रखिये की आपको ऐसा कभी नहीं सोचना है कि आपका वर आपसे अधिक योग्य होना चाहिए और आपसे ज़्यादा कमाने वाला होना चाहिए। आप सिर्फ व्यक्ति के गुणों को देखकर आगे बढ़िए और बाकी चीज़ें आप खुद भी कमा या पा सकती हैं।

अक्सर घरों में लड़कियों की तुलना लड़कों से करके उन्हें नीचा दिखाया जाता है। इसका सिर्फ एक ही मकसद होता है, वह यह कि उनके

आत्मविश्वास को तोड़ देना, उनके अंदर हीन भावना भर देना जिससे वो नियंत्रण में आ जाएं। आपको इसके खिलाफ जितना हो सके, आवाज़ उठानी है। साथ ही आपको यह भी याद रखना है कि आपको अपने कौशल को निखारने के लिए स्वयं ही पहल करनी होगी। आपको अपने अधिकारों के कानून जानने होंगे और यदि किसी भी तरह से अगर आपको प्रताड़ित किया जाता है तो ज़रूरत पड़ने पर कानून का सहारा भी लेना होगा। एक बार आप अपने कानूनी अधिकारों को जान लेंगी तो आपसे उलझने में लोग दस बार सोचेंगे, आपके व्यवहार में एक अलग ही आत्मविश्वास और चेहरे पर तेज़ होगा। याद रखिये लोग तभी किसी को दबाते हैं जब वह दबते हैं।

आप कभी भी यह मत सोचिये कि आप लड़कों से कम हैं और आपको मेहनत करके उन जैसा बनना है। आपको किसी की स्वीकृति नहीं चाहिए, आप अपने आप को हर रोज़ निखारती जाइये। जैसे मान लीजिये पुलिस की नौकरी में पुरुषों की भाँती महिलाओं को भी gun चलानी सीखनी पड़ती है, वह यह नहीं कह सकती कि मुझे gun चलाना नहीं सीखना क्योंकि मैं एक महिला हूँ। बहुत बार मैं देखता हूँ कि लड़कियाँ अपने कौशल पर काम नहीं करती और फिर यह शिकायत करती हैं कि उन्हें काम का दाम पुरुषों के मुकाबले कम मिलता है और ऑफिस में भेदभाव किया जाता है। बिना कारण कभी भी आप अपने आप को पीड़ित मत समझिये और न ही दिखाइए। अगर आप अपने आप को छोटी छोटी बातों पर पीड़ित दिखाएंगी तो आप सहानुभूति तो पा लेंगी पर अपने लक्ष्य को नहीं। आपको जीवन को एक संघर्ष की तरह देखना है और यह उम्मीद नहीं करनी कि क्योंकि आप स्त्री हैं तो कुछ चीज़ें आपके लिए आसान होनी चाहियें।

कई बार आपके दोस्तों के द्वारा आपको यह कहा जायेगा कि कुछ आदतें आपको लड़कों की कॉपी करनी हैं तभी आप लड़कों के बराबर आएँगी, जैसे अभद्र भाषा का इस्तेमाल करना, शराब या सिगरेट पीना। लड़कियाँ आधुनिक दिखने के दवाब में इन व्यसनों में पड़ जाती हैं। याद रखिये कि आपको अपना स्तर गिराकर किसी की बराबरी नहीं करनी है। आप जैसी हैं वैसी ही अच्छी हैं। पिछड़े रह जाने का भय दिखा कर व आधुनिकता के नाम पर लड़कियों को आसानी से कठपुतली बना दिया जाता है। आपको इस जाल में नहीं फंसना है। आपको जान बूझकर ऐसी चीज़ें कही जाती हैं जिससे आप फैशन के नाम पर नियंत्रित हो जाएँ। आपको विवेकशील रहना है और किसी भी तरह से इन बहकावों में नहीं आना है।

बहुत बार आपके सामने ऐसी भी परिस्थितयाँ आएँगी जिनमें घर का बहुत सारा कार्य आपको करना होगा। इससे आपके पास पढ़ने के लिए कम समय बचेगा। ऐसे में आप याद रखिये कि अगर आप मध्यम वर्गीय परिवार से हैं तो नम्रतापूर्वक अपने अभिभावकों से आग्रह करें कि वो कोई नौकर इत्यादि रख लें जिससे आपका समय बचे। अगर आप कोई नौकर रखने में असमर्थ है तो घर के कार्य में माँ बाप का हाथ बंटाना आपका कर्त्तव्य है। ऐसे में काम करते हुए आप कान में headphone लगाकर lectures सुन सकती हैं और बाद में जब समय मिले तो वो विषय जो चलते फिरते नहीं पढ़े जा सकते, जैसे गणित, वो पढ़ सकती हैं। अगर आप वाकई में अपना करियर बनाना चाहती हैं तो काम के अलावा जितना भी समय मिले आपको पूरी तरह पढ़ाई में देना होगा और न कि धारावाहिकों में या दोस्तों के साथ बातचीत में। मेरी बहुत सारी शिष्याओं ने ऐसा किया है और सफल भी हुई हैं।

अंत में मैं यहीं कहना चाहूंगा कि आपका करियर आपके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है। इसको आपको जीवन में किसी भी व्यक्ति से ऊपर रखना है। करियर ही आपका धर्म है। जीवन की हर वह चीज़ जो आपको करियर की तरफ ले जाये वो आपकी सगी है और जो करियर से दूर ले जाने की कोशिश करे वो पराई।

# भाग्य का खेल

भाग्य क्या है? क्या वास्तव में भाग्य नाम की कोई चीज़ होती है?

कई बार मैनें लोगों को ऐसा कहते हुए सुना है कि मैं विफल हो गया क्योंकि भाग्य ने मेरा साथ नहीं दिया। कुछ कहावतें भी ऐसी हैं जैसे "समय से पहले और भाग्य से ज़्यादा किसी को नहीं मिलता"। भाग्य को कुछ लोग बहुत अहमियत देते हैं। कुछ लोग ज्योतिष में आस्था रखने लगते हैं और कुछ हाथ की लकीरों पर ध्यान देते हैं।

मैं आपको ऐसा कुछ नहीं कहना चाहता जिसे मैं साबित न कर सकूं। अगर मैं आपको कहता हूँ कि भाग्य कुछ नहीं होता तो भी मत मानिये और अगर मैं आपको कहता हूँ कि भाग्य बहुत प्रबल शक्ति है तो भी मत मानिये। हम सिर्फ कोशिश करेंगे समझने की कि भाग्य हम किसे कहते हैं?

भारत की एक राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबॉल खिलाड़ी थी जिन्हें एक हादसे में अपना एक पैर खोना पड़ा। जिस दिन उसके साथ यह हादसा हुआ उस दिन लोगों ने क्या कहा होगा? बेचारी की किस्मत ही ख़राब है, भगवान किसी के साथ ऐसा न करे। उसके बाद उसने माउंट एवेरेस्ट फतह करी, पूरी दुनिया में ख्याति पायी, नाम पैसा शोहरत सब मिला। सोचता हूँ आज वो लोग क्या कहते होंगे? क्या वो आज भी यही कहेंगे की उसकी किस्मत ख़राब थी?

क्या पता कि उसका वॉलीबॉल का करियर अच्छा नहीं चलता और जिस तरह हम आज तक भारत के किसी भी वॉलीबॉल के खिलाड़ी को नहीं जानते उसे भी नहीं जान पाते, इतिहास में उसका नाम कहीं खो जाता।

वास्तव में हम सिर्फ एक विशेष समय पर जो हमारी मानसिक स्थिति होती है, उसके हिसाब से निष्कर्ष निकालने लगते हैं कि किस्मत ख़राब है या अच्छी।

यह मनोदशा बहुत ही क्षणिक होती है, आगे जाकर हमारा जीवन कैसा होगा इसका हमें कोई अंदाज़ा नहीं होता। हमें सिर्फ हमारा आज पता है। हमारा भविष्य कैसा होगा, इसका हमें दूर दूर तक कोई अंदाज़ा नहीं है। जिसे हम आज दुर्भाग्य बोल रहे हैं कल वो "blessing in disguise" यानी अप्रत्यक्ष

कृपादान हो सकता है। हम अपनी संकीर्ण बुद्धि से चीज़ों को देखते हैं और फिर उनमें उलझ जाते हैं।

आज दुनिया में जितने भी लोग सफल हुए हैं, आप किसी भी अपने मित्र से उनके बारे में बातें करके देख लीजिये। सब यही कहते मिलेंगे कि जो भी सफल हुए उनकी किस्मत अच्छी थी। क्या कोई भी आपको यह कहते हुआ मिलता है कि उसने बहुत मेहनत की और मुझे उससे कुछ सीखना चाहिए या उसका अनुसरण करना चाहिए। सिर्फ वो लोग जिन्होंने आपका परिश्रम देखा है, वो आपकी सफलता की कीमत जानते हैं, बाकी सबके लिए आप सिर्फ एक भाग्यशाली व्यक्ति हैं।

वास्तव में जिसे आप भाग्य कहते हैं, क्या मैं उसे कर्म कह सकता हूँ?

अच्छे कर्म या बुरे कर्म। मान लो, कोई बच्चा बचपन से ही अपंग है, तो क्या यह कहना ठीक होगा कि वो बदकिस्मत है? आपको क्या पता कि वो बच्चा इस जीवन में आगे जाकर क्या करेगा, क्या पायेगा, क्या खोयेगा? और उसका क्या जो एकदम स्वस्थ और हृष्टपुष्ट पैदा हुआ और आगे जाकर विकलांग हो गया? और उसका क्या जो आगे जाकर विकलांग होने के बाद भी उस वॉलीबॉल खिलाडी की तरह सब कुछ पा गया?

सवाल यह है कि क्या मानव में इतना विवेक है कि वो यह निर्णय ले सके कि कौन भाग्यशाली है और कौन दुर्भाग्यशाली?

कुछ बच्चे जन्म से ही बुध्दिहीन होते हैं, कुछ दृष्टिहीन, कुछ शारीरिक रूप से दिव्यांग इत्यादि। इनमें से बहुत से विकार अनुवांशिक यानि जेनेटिक होते हैं, कुछ नौ महीने के दौरान पनपते हैं, और कुछ जन्म लेने के बाद। उस बच्चे की क्या गलती है जो वह बचपन से ही दिव्यांग पैदा हुआ। जैसे ही इस संसार में आँख खोली तो वह बाकी लोगों के मुकाबले पीछे था। उसने तो कोई बुरा कार्य भी नहीं किया कि उसे उसका दंड मिल सके। यह कहना तो ठीक है कि उसके कुछ बुरे कर्म रहे होंगे, तभी कुछ न कुछ विकार मिला है लेकिन यह कहना ठीक नहीं कि वो भाग्यहीन है।

एक उदाहरण देता हूँ।

कई बार लोग जितनी मेहनत करते हैं, उन्हें उतना फल नहीं मिलता, तो वो यह कह देते हैं कि भाग्य उनके साथ नहीं है। पर क्या वो विवेकशील हैं, यह सौभाग्य नहीं? क्या उनके पास आज पढ़ने का मौका है, खाने को रोटी है,

सिर पर छत है, अच्छा स्वास्थ्य है, योग्य घर में जन्म हुआ है, यह सौभाग्य नहीं?

सिर्फ एक परीक्षा में आशातीत परिणाम न मिलने पर अपने आप को अभागा बोलना उस परम पिता परमेश्वर की तौहीन है जिसने आपको इतना कुछ दिया है।

कोई एग्ज़ाम में फेल हो गया तो कितनी आसानी से कह देता है कि मेरा Luck खराब था। Luck को मापने का क्या पैमाना है? अगर एक विद्यार्थी ने घर से निकलने से पहले कुछ पढ़ लिया और वो एग्जाम में आ गया तो आप बोलते हैं कि वो लकी था और आप का बरसों का पढ़ा हुआ नहीं आया तो आपका लक खराब था। अगर आप बरसों से पढ़ रहे थे तो आपके लकी दोस्त ने उस दिन सुबह ऐसा क्या पढ़ लिया जो आप पूरे बरस नहीं पढ़ सके? ऐसा क्या नायाब उसे किताब या सिलेबस से बाहर मिल गया? हम लकी या नॉन-लकी किसी भी एक छोटे से विचार पर बोल देते हैं, यह उसी तरह है जैसे 5 मिनट की फिल्म देखकर पहले ही बोल देना की फिल्म अच्छी है या बुरी।

आपका ध्यान आपके बस में जो चीज़ है उसपर होना चाहिए, जो आपके वश में नहीं है उसके बारे में सोचकर पुरुषार्थ न करना किसी पाप से कम नहीं।

जब किसी कार्य के होने का कारण मानव बुद्धि के परे होता है या उसकी समझ के दायरे के बाहर होता है तो हम उसे भाग्य कह देते हैं, हमें अपना कर्म पूरी निष्ठा से करना चाहिए और बाकी सब भगवान भरोसे छोड़ देना चाहिए। यह समझना कि भाग्य अगर अच्छा होगा तो सब कुछ जैसे घर बैठे मिल जाएगा सिर्फ आलस्य का बहाना है। आप जीवन में कुछ भी मानिये या किसी भी चीज़ में विश्वास रखिये लेकिन भाग्यवाद कभी भी अकर्मण्यता (अर्थात काम करने की इच्छा न रखना) की स्थिति को जन्म देने वाला नहीं होना चाहिए। अगर आप भाग्य में पूर्ण विश्वास रखते भी हैं तो भी आप अकर्मण्य नहीं हो सकते, कर्म तो आपको पूरी निष्ठा से करना ही होगा। आपकी मेहनत प्रबल कैसे हो, इस बात को सोचना है न कि भाग्य के प्रबल होने की बात पर समय नष्ट करना है।

न सिर्फ पुरुषार्थ करिये बल्कि साथ साथ अच्छे कर्म भी करते जाइये, जिससे कोई पुराना बुरा कर्म आपकी राह में न आये और आप निरंतर आगे बढ़ते जाएं।

कुछ लोग तो इसी उम्मीद में अपना जीवन व्यर्थ कर देते हैं की एक दिन उनके भाग्य का चक्र घूमेगा और तब सब अच्छा हो जायेगा। आपको पुरुषार्थ का अवसर मिला है यह किसी वरदान से कम नहीं, कर सकने की स्थिति में होकर भी कुछ न करना उस ईश्वर की उपेक्षा करना है जिसने आपको इस काबिल बनाया और यह अवसर दिया। जब आलसी लोग भाग्य की आड़ लेकर अपनी अकर्मण्यता का समर्थन करते हैं तो वो खुद को ही नहीं बल्कि पूरे समाज को भी हानि पहुंचाते हैं।

पुरुषार्थ कैसा होना चाहिए? एकदम अनवरत और अविराम। आप के अंदर इतना विश्वास आ जायेगा कि आप खुद इस बात को मानने लगेंगे कि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं है, लेकिन यह विश्वास सिर्फ कर्म से ही आएगा, अन्यथा नहीं।

कई बार हम ऐसे लोगों के साथ रहते हैं जो पूरे समय भाग्य को कोसते हैं, उनके साथ रहने से हमारी मनोदशा भी उनके जैसी हो जाती है। आप नेगेटिव लोगों को अगर जीवन में बहुत ज्यादा स्थान देंगे तो यह सिर्फ अन्धकार को पालने जैसा है। अगर आप उन लोगों के बीच रहेंगे जो पूरे दिन परिश्रम करते हैं और कर्मठ हैं तो आपके अंदर अपने आप ऊर्जा आने लगेगी। पर क्या आप इतने साहसी हैं कि उन पुराने मित्रों को छोड़ सकें जो आपको आगे बढ़ने से रोक रहे हैं? क्या आपको "ना" कहना आता है? कहीं आप दूसरों को खुश करने के चक्कर में रोज़ खुद से झूठ तो नहीं बोल रहे? जिसने कभी अपने समय की कीमत नहीं समझी वो आपके समय की कीमत क्या समझेगा? एक दिन आपको बहुत ग्लानि होगी कि काश आपने पहले हिम्मत करके अपने बारे में सोचा होता। आप खुद से ही अपने प्रकाश पर ग्रहण मत लगाइये। सफलता का देवता पुरुषार्थ की भेंट मांगता है, आप उसे वो दीजिये।

इतिहास में जितने भी महान लोग हुए हैं सबके जीवन में बाधाएं आयी हैं। हर बाधा के समय अगर वो यह सोचते कि "मेरे जीवन में शायद यह नहीं लिखा वरना इतनी बाधाएं क्यों आती" तो क्या कुछ भी पा सकते थे? अगर वो यह सोचते तो आगे कैसे जाते?

बाधाओं को पार करके ही सफलता मिलती है, बाधाओं से लड़ने की बजाय निठल्ले बैठे रहना और अपनी अयोग्यता और आलस्य को छिपाने के लिए भाग्य को कोसना हास्यास्पद है। सफलता के मार्ग में विलम्ब भी एक परीक्षा है, यह आपके धैर्य की परीक्षा है। अपने आप को हमेशा अभागा मानने वाला

जीवन में अपनी सारी आशा खो देता है और अंधकार के दलदल से बाहर नहीं निकल पाता, ऐसे लोग सिर्फ सस्ती सफलता पाने की फ़िराक में रहते हैं। सफलता की राह में अड़चन और बाधाएं प्रकृति का नियम है और यह नियम अपरिवर्तनशील है।

# मानसिक तनाव

एक विद्यार्थी को तनाव क्यों होता है?

आमतौर पर तनाव का कोई साक्षात् कारण नहीं होता। तनाव काल्पनिक परिस्थितियों को लेकर ही होता है। आखिर हम अपना इतना समय काल्पनिक परिस्थितियों के बारे में विचार करने में क्यों लगा देते हैं?

यह सबके साथ होता है और यह मस्तिष्क की एक विशेषता है, हमारा मस्तिष्क हमें भयावह काल्पनिक परिस्थितियां दिखाकर तनाव में डाल देता है। तनाव लेने के बहुत सारे नुकसान हैं, आपको यह बीमार कर सकता है, रक्तचाप, डिप्रेशन, दिल और दिमाग की अनेक बीमारियां इससे हो सकती हैं। हमारे शरीर में ज़्यादातर बीमारियों का एक कारण तनाव भी माना गया है।

तनाव हमारे मस्तिष्क को व्यस्त रखता है। अगर हम पूरा दिन तनाव में रहते हैं तो हमें ऐसा महसूस होता है जैसे हम कुछ काम कर रहे थे लेकिन वास्तव में हमारा आउटपुट एकदम शून्य रहता है। तनाव लेने की एक बड़ी वजह है धैर्य की कमी, हमें सब कुछ तुरंत चाहिए। हम पहले तो अपने आप से बहुत ज़्यादा उम्मीदें लगा लेते हैं, बहुत ज़्यादा महत्वाकांक्षाएं रखते हैं और उसके बाद तनाव लेना शुरू कर देते हैं। हम धैर्य रखकर तनाव को ऐसे ख़त्म कर सकते हैं जैसे बारिश के आने से मिटटी का सूखापन ख़त्म हो जाता है।

धैर्य कड़वा होता है लेकिन इसका फल मीठा होता है। इसकी कड़वाहट को अगर आप बर्दाश्त कर गए तो बाद में सिर्फ सुख ही सुख है। अगर आप में सहशीलता नहीं होगी तो आप अति प्रतिभावान होने के बावजूद अपना पूरा करियर खराब कर सकते हैं। हर एक व्यक्ति जब किशोर से तरुण बनता है तब वो अपने पैरों पर जल्दी से जल्दी खड़ा होना चाहता है, घर से पैसे लेना उसे अच्छा नहीं लगता। कई बार उसका मन होता है कि कोई छोटी सी नौकरी ही कर ले पर क्या उसे ऐसा कदम उठाना चाहिए?

आप एक बात बताइये आप अभी नए नए तरुण अवस्था में आये हैं, आप उतने समर्थ नहीं है, उतना ज्ञान आप में नहीं है, दुनियादारी की समझ भी ज़्यादा नहीं है, आप में सामर्थ्य तो है पर कौशल का अभाव है, अगर अभी आपको कोई नौकरी मिल भी गयी तो कितने रुपये की मिलेगी? दो हज़ार,

पांच हज़ार, दस हज़ार? कहने का मतलब यह है कि आप को बहुत थोड़े से ही पैसे मिलेंगे, आप अपने आप से यह सवाल कीजिए कि अगर आप नौकरी देने वाले व्यक्ति होते तो आप अपने जैसे किसी व्यक्ति को कितनी सैलरी देते? आपको जवाब मिल जायेगा कि आप कितने वेतन के लायक हैं।

अल्पकालिक सुख के लिए आप अपना दीर्घकालिक करियर दांव पर नहीं लगा सकते। सिर्फ झोपड़ी ही जल्दी बनती है, महल बनने में सालों लगते हैं।

आपको खुद से पूछना है कि आप आजीवन झोपड़ी में रहना चाहते हैं या महल का सुख लेना चाहते हैं? ऐसा महल बनाइये, एक ऐसा पक्का घर बनाइये जो हर तूफ़ान को झेल जाए, हर बारिश से आपको बचा पाए।

आप किस तरह का करियर चाहते हैं? मान लीजिये अगर कोई छोटी मोटी नौकरी आपको मिल भी गयी, इतनी जल्दी अगर आप कमाना शुरू भी कर देंगे तो एक दो साल आप को अच्छा लगेगा कि आपके दोस्त नहीं कमा रहे और आप कमा रहे हैं। आपको लगेगा जैसे कोई रेस हो रही है और आप बहुत आगे निकल चुके हैं, लेकिन तीन - चार साल बाद आप वहीं रहेंगे और आपके दोस्त जो आप से ज़्यादा अच्छी स्किल रखते हैं, जो आप से कहीं ज़्यादा निपुण होंगे आप से बेहतर करियर बना लेंगे। तब आपको लगेगा कि यह आपने क्या किया, आप ने तो ज़िन्दगी खराब कर ली। बाद में आपको अपनी गलती का एहसास होगा लेकिन उस समय सिर्फ पछतावे के अलावा कुछ नहीं रह जायेगा क्योंकि आपके पास कुछ बनने के लिए समय भी नहीं रहेगा। बिना कुशल बने कोई भी अच्छी, ज़्यादा वेतन देने वाली और secure नौकरी नहीं मिलेगी। और सोचिये बाद में वही नौकरी आप से छिन गयी तो आप कहाँ जाएंगे?

कम उम्र में नौकरी करके थोड़ा सा धन तो आप कमा सकते हैं लेकिन इस से ज़्यादा कीमती आपका समय है। आप वास्तव में पाएंगे कम और खोयेंगे ज़्यादा। यह समय इतना कीमती इसीलिए है क्योंकि इसमें आप कुछ ऐसा बन सकते हैं जो स्थायी रहेगा और जीवन बेहतर बनाने के लिए आपको सक्षम करेगा।

धैर्य रखना ही पड़ता है, इसका कोई दूसरा विकल्प नहीं है। कुछ चीज़ों में समय लगता ही है। अगर आप एक गमले में पौधा लगाते हैं तो उसे पेड़ बनने में समय लगेगा ही। अगर आप उस पौधे को दस गुना पानी भी दे देंगे

तो भी क्या वह एक ही दिन में बड़ा हो जाएगा? क्या वह आपको अगले ही दिन फल ओर फूल देना शुरू कर देगा? नहीं। अक्सर धैर्य गुण को लोग कमज़ोरी समझते हैं लेकिन यह आपके तरकश में सबसे पैना तीर है। यह गुण बहुत कम लोगों के पास होता है और इसे आपको तुरंत धारण करना चाहिए।

तनाव का एक कारण यह भी है कि एक तो आप यह नहीं सुनिश्चित कर पाते कि आप सही दिशा में जा भी रहे हैं या नहीं। और दूसरा आप हमेशा अपनी तुलना दूसरों से करते रहते हैं। आपको यह नहीं पता होता कि आप किस व्यक्ति से अपनी तुलना कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं? आप अपनी शुरुआत की किसी व्यक्ति के सालों के अभ्यास के साथ तुलना मत कीजिये। अभी तो आपने पठन-पाठन का कार्य शुरू ही किया है, तुलना तो वैसे भी परीक्षा में हो ही जाएगी।

आप सिर्फ अपने आप को बेहतर बनाने पर ध्यान क्यों नहीं दे सकते? आप पहले से बेहतर हुए हैं या नहीं, यह सिर्फ परीक्षा में अपने अंकों से मत आंकिये। अगर एक महीना पहले आप सिर्फ दो से तीन घंटे ही पढ़ पाते थे और आज आप चार से पांच घंटे बैठ पाते हैं तो आप बेहतर हुए हैं। अगर पहले पढ़ना अच्छा नहीं लगता था और आज आप इसे enjoy करने लगे हैं तो आप बेहतर हुए हैं।

पढ़ना एक बहुत ही आनंद देने वाला कार्य है, लेकिन हम समाज में एक बार अगर किसी चीज़ को बहुत बार सुन लेते हैं तो हमें लगता है वो ही सच है। आपके मित्र अगर आपको कहेंगे कि पढ़ना एक उबा देने वाला कार्य है तो आप खुद को मना लेंगे कि यह उबाऊ है। अगर आपके मित्र आपको कहेंगे कि जन्मदिन मनाते समय चेहरे पर केक लगाना एन्जॉयमेंट है तो आप भी इसे मान लेते हैं। आप सिर्फ अपने मन की आवाज़ पर ध्यान दीजिये, जब आप किताब खोलते हैं तो आप किताब को जिस नज़र से देखते हैं वो बहुत ज़रूरी है। क्या आप घृणा के भाव से किताबों को देखते हैं? क्या किताबों को देखते ही तनाव उत्पन्न होता है? एक बार जब आप किताबों को प्यार और आदर के साथ देखेंगे तो ज्ञान अर्जित करना और सहज होगा। जब आपने सोच ही लिया कि पढ़ाई कठिन और नीरस है तो आपका मस्तिष्क चाहकर भी तीव्र नहीं चलेगा।

तनाव लेने से सोचने और समझने की शक्ति भी कम होती है। अपने मस्तिष्क में से नकारात्मक विचार निकालिये, तभी नए विचारों के लिए

स्थान बनेगा। तनाव लेने से मस्तिष्क बहुत सारी ऊर्जा खर्च कर देता है और इसीलिए आपको नींद आने लगती है। आपका दिमाग कम चलने लगता है, आप चीज़ों को चाहकर भी याद नहीं कर पते, समझ नहीं पाते।

यह कैसे पता करें कि आपका बौद्धिक स्तर कितना है?

अगर आप किसी टॉपिक को पढ़ते हैं और आपका ध्यान सिर्फ facts या तथ्य रटने पर ज़्यादा है और आप गहराई में नहीं जा पा रहे हैं, उस टॉपिक का कांसेप्ट नहीं समझ पा रहे हैं तो आपके लिए यह एक चिंता का विषय है। ऐसा इसीलिए है कि आप अपने बौद्धिक स्तर को बहुत सीमित किए हुए बैठे हैं।

अगर आप थोड़ा सा गहन अध्ययन करते ही मानसिक रूप से थक जाते हैं और उसके बाद पूरा दिन आपकी मानसिक क्षमता कम रहती है, आप थका हुआ महसूस करते हैं तो इसका मतलब यही है कि आप ठीक से अध्ययन नहीं कर रहे हैं। एक बार जब ऐसा होने लगेगा तो आप अनियमित होने लगेंगे, कोई भी व्यक्ति कार्य की अधिकता से नहीं बल्कि अपनी अनियमितता से परेशान होता है। एक बार नियमित हो गए तो तनाव अपने आप चला जायेगा।

छोटे छोटे लक्ष्य रखिये। छोटे लक्ष्य जब आप पाने लगेंगे तो वह आपको बड़े लक्ष्य तक ले जायेंगे। जैसे अगर आप नयी नयी गाड़ी चलाना सीखते हैं तो पहले घर के आस पास के रास्तों पर उसे चलाते हैं और उसके बाद ही highway पर ले जाते हैं, इसी प्रकार जीवन में सीधा राजमार्ग पर मत जाइये। अगर इस हफ्ते पढाई शुरू की है तो टारगेट छोटा रखिये और धीरे धीरे इसे बढ़ाइए। अगर आपको यह पता है कि आप लक्ष्य को पा लेंगे तो तनाव नहीं होगा और उत्पादकता बढ़ेगी। शुरुआत में जोश बहुत अधिक होता है और इसीलिए सीधे ही ऊँचे लक्ष्य रखने की इच्छा होती है।

कभी भी यह मत समझिये कि तनाव लेना जीवन का अभिन्न हिस्सा है, जीवन में तनाव को accept मत कीजिए। अगर आपने अपने मन को समझा लिया कि तनाव लेना normal है तो फिर आप इस आदत को छोड़ नहीं पाएंगे। याद रखिए कि यह सिर्फ एक आदत है और कुछ नहीं। इस बात का आभास भी आपको होना चाहिए कि आप कितनी मामूली बातों पर सोच विचारकर तनाव लेना शुरू कर देते हैं।

आप के साथ एक कहानी साझा करता हूँ।

एक व्यक्ति था, वो अपने घर आया, उसने दो शर्ट खरीदी थी - एक का रंग था लाल और दूसरे का हरा। दोनों शर्ट उसने अपनी पत्नी को दिखाई और कहा कि इनमें से मुझे कोई एक पसंद करनी है और एक वापिस करनी है। तुम बताओ कौन सी करूँ। पत्नी ने कहा कि आप लाल वाली ले लो और हरे वाली वापिस कर दो। उस व्यक्ति ने अपनी पत्नी की बात मानकर लाल वाली शर्ट रख दी और हरी वाली वापिस कर आया लेकिन पूरे रास्ते यही सोचता रहा कि हरी वाली शर्ट को पत्नी ने क्यों पसंद नहीं किया? क्या वजह हो सकती है? रात को उसे नींद नहीं आयी, पूरी रात यही सोचता रहा कि इसके पीछे पत्नी की क्या मंशा है, सोचते सोचते अंत में वो इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि उसमें इसकी कुछ चाल है, वो मुझ से प्यार नहीं करती। अगले दिन इसी बात पर अपनी पत्नी से लड़ने लगा।

एक कहानी और आपसे शेयर करता हूँ।

एक राजा था, उसने अपने मुनीम को बुलाया और उस से पूछा कि मेरे पास कितना धन है?

मुनीम ने कहा - राजाजी, आपके पास इतना धन है कि आप की अगली पंद्रह पीढ़ियां भी बैठे बैठे खा सकती हैं। उन्हें कोई काम नहीं करना पड़ेगा। यह सुनकर प्रसन्न होने की बजाय राजा ने तनाव ले लिया, उसने मुनीम से पूछा कि मेरी सोलहवीं पीढ़ी का क्या होगा? राजा इसी बात को सोच सोचकर परेशान रहने लगा।

यह दो कहानियां यह दर्शाती हैं कि तनाव लेना एक आदत बन जाती है, पर याद रखिये किसी भी आदत को छोड़ा जा सकता है। जैसी इन दो कहानियों में परिस्थितियां हैं, इसी तरह की परिस्थितियां हमारे जीवन में अक्सर आती हैं। हम तनाव लेते हैं या नहीं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम अंदर से कितने मज़बूत हैं। जो व्यक्ति जितना विनम्र होता है वो अंदर से उतना ही मज़बूत होता है। क्रोधी को तनाव तुरंत पकड़ता है। परिस्थितियां कंटीली झाड़ियों की तरह होती हैं, अगर आपके पास मज़बूत जूते हैं तो आप आराम से चलकर जा सकते हैं। विपरीत, विषम और अप्रिय परिस्थितियां आपके समक्ष रोज़ आएँगी लेकिन अपने आप को इतना मज़बूत कर लीजिये कि वह आप पर असर न करें। तनाव तो एक चुम्बक है, लेकिन लोहा बनना या न बनना हमारे हाथों में है। चुम्बक कितनी भी मज़बूत हो, जब तक आप लोहा नहीं बनेंगे आपको खींच नहीं पाएगी।

तनाव लेने का एक और कारण है मीडिया।

चौबीसों घंटे चलने वाले न्यूज़ चैनल आपको हर समय सिर्फ नेगेटिव ख़बरें ही दिखाते हैं क्योंकि मीडिया का काम ही वही है। क्या मीडिया आपको यह दिखायेगा कि पूरे देश में सब अच्छा है, सब ठीक है? और अगर ऐसा होगा तो मीडिया की ज़रूरत ही क्या है? आपको इतनी नकारात्मक सूचनाएं हर समय एक इस अंदाज़ में परोसी जाती हैं कि आपको हर समय एक ऐसी भावना आती है जैसे पता नहीं दुनिया ख़त्म होने वाली हो। आपको ऐसा लगने लगता है कि दुनिया में इतनी बड़ी तकलीफें हैं उसके आगे मेरी पढ़ाई तो बहुत ही छोटी चीज़ है। पहले मैं दुनिया की बड़ी चीज़ों का विश्लेषण कर लूँ, उस पर वाद विवाद कर लूँ, दोस्तों यारों से बहस कर लूँ, सोशल मीडिया पर जाकर मेरे विपरीत विचार रखने वालों को अपशब्द बोल दूँ, उसके बाद पढ़ूंगा। ऐसा करके आपको यह लगता है कि आपने उस वैश्विक समस्या के समाधान में योगदान दिया। आप पल दो पल की राहत महसूस करते हैं, लेकिन उसके बाद फिर से उस समाचार की कड़ी आपको परोसी जाती है और फिर आपकी वही मनोदशा हो जाती है।

क्या मैं आपको यह कह रहा हूँ कि आप न्यूज़ न देखो? नहीं, न्यूज़ नहीं देखेंगे तो आप जागरूक कैसे रहेंगे? पहले तो यह पहचानिये कि कौनसी न्यूज़ आपके काम की है और कौनसी नहीं। दूसरा, अच्छे न्यूज़ चैनल देखिए या यूट्यूब पर ऐसे चैनल्स जो न्यूज़ का शैक्षिक विश्लेषण करते हैं। कभी भी बहसबाज़ी, गाली गलौज मत देखिए, आपकी पूरी मानसिक शांति भंग हो जाएगी। आपसे हज़ारों किलोमीटर दूर बैठे आप किसी ऐसे व्यक्ति से इंटरनेट पर बहस कर रहे हैं जिसका आपके जीवन से कोई लेना देना नहीं।

आपका मन आपको कह रहा है कि उसे चुप कराओ, उसे डिबेट में हराओ, उसे दबाओ, गाली दो और भी पता नहीं क्या क्या। एक पढ़े लिखे व्यक्ति की पहचान ही यही है कि वो इस बात को बर्दाश्त कर सके कि हम सब अलग हैं और हम सबको भगवान ने अलग अलग बनाया है। किसी को मीठा पसंद है, किसी को नमकीन, कोई पूंजीवादी है, कोई समाजवादी, कोई दक्षिणपंती है तो कोई उदारवादी। किसी से मत उलझिए, अधूरा ज्ञान लेकर किसी से भी मत टकराइये बल्कि पूरा मुद्दा क्या है इसे अच्छे से पढ़िए और जानिए। आखिरी बार आपने कब किसी मुद्दे का अच्छे से विश्लेषण किया था? कब आप ने किसी विषय को समझने के लिए कोई किताब पढ़ी थी?

आप एक प्रयोग करके देखिए, यह प्रयोग बहुत आवश्यक है। आप किसी भी एक महान व्यक्ति के बारे में जितना भी जानते हैं, उसको एक नोटबुक में लिखिए। अब आप उसी व्यक्ति के जीवन पर लिखी कोई भी एक किताब

अच्छे से पढ़िए। उसके बाद अपने ज्ञान की तुलना करिए, आपको जो ज्ञान पहले था वो शायद एक कागज़ में ही ख़त्म हो गया होगा। लेकिन अब तो आप खुद उसपर एक किताब लिखने योग्य हो गए हैं। क्या आपको यह ग्लानि नहीं हो रही कि मैंने यह ज्ञान पहले क्यों नहीं पाने की कोशिश करी? मैंने क्यों इतनी बहस बाज़ी में समय व्यर्थ किया? आप अब उस व्यक्ति के जीवन के बारे में किसी से भी बहुत ही दृढ विश्वास के साथ बात कर सकते हैं। अब, जब आप बाकी लोगों को उस व्यक्ति के बारे में कुछ भी अधूरा या गलत बोलते हुए सुनते हैं तो आपको अंदर ही अंदर हंसी आएगी। किसी से उलझिए मत, उसको अपने ज्ञान से चुप कराने की कोशिश मत करिये, आज वो वहां है जहां आप कल थे।

असली ज्ञान वही है जो आपको अहंकारी नहीं विनम्र बनाये। इसी तरह से और किताबें पढ़ते जाइए, आपको किताबों का महत्त्व पता चलेगा। इस बात का आभास होना ज़रूरी है कि अपने आप को बेहतर बनाते हुए आप कहाँ पहुँच सकते हैं। जब भी आप किसी चीज़ में अपना एकदम शत प्रतिशत देंगे तो नतीजे आपको भी हैरान कर देंगे।

अधूरे ज्ञान का एक उदाहरण देता हूँ। आपको GST पता ही होगा, वस्तु और सेवा कर। एक बार दो विद्यार्थी बहस कर रहे थे कि यह देश के लिए अच्छा है या ख़राब। मैंने प्रत्यक्ष दोनों को बहस करते देखा, एक सरकार का समर्थक था दूसरा विरोधी। समर्थक ने अपने आपको यकीन दिला लिया कि यह अच्छा है और वहीं विरोधी ने अपने आप को मना लिया कि वो खराब है। दोनों एक दूसरे को चुप कराने के लिए सोशल मीडिया पर इधर उधर के आर्टिकल शेयर करने लगे। अंदर से दोनों का ज्ञान एकदम शून्य था, दोनों को ही नहीं पता था कि असल में GST क्या है। मैंने उनसे पूछा कि मुझे समझाओ कि यह GST होता क्या है, दोनों एक दो लाइन से ज़्यादा नहीं बोल पाए। समस्या यह नहीं है कि आप GST का समर्थन करते हैं या विरोध, समस्या यह है कि आप यह नहीं समझते कि शास्त्रार्थ भी ज्ञान वालों के बीच होता है।

अगर आपमें ज्ञान नहीं है तो आप हमेशा अंदर से डरेंगे, खोखला महसूस करेंगे, शिक्षित लोगों के आगे बोलते हुए घबराएंगे, आपमें एक हीन भावना आ जाएगी, आप बस दूसरों की लिखी या बोली हुई बातों को दोहराएंगे। आप अपने विचार कभी न विकसित कर पाओगे और न ही ज़ाहिर। नेतृत्व शक्ति शून्य हो जाएगी, आप एक follower बनके रह जाएंगे जिसका अपना कोई अस्तित्व नहीं है। समाज में आप हमेशा सम्मान और आदर पाने के

लिए तरसते रह जाएंगे। आज GST सबने सुना है पर पता कितनों को है? कितने लोग कह सकते हैं कि हम यह आपको अच्छे से समझा सकते हैं लेकिन अगर लोगों से पूछा जाएगा कि यह देश के लिए अच्छा है या खराब तो अपनी राय हर कोई दे देगा, शत प्रतिशत लोग, कोई भी यह कहने की हिम्मत नहीं रखेगा कि "माफ़ कीजिये, मैं इसके बारे में ज़्यादा नहीं जानता, मैं जान लूँ उसके बाद राय दूंगा"।

आज का समय ज्ञानी और अज्ञानियों का नहीं है, इतना ज़्यादा इंटरनेट, मोबाइल ऐप्प, सोशल मीडिया और भी न्यूज़ के साधन हैं कि कहीं न कहीं से आप हर चीज़ सुन तो लेंगे ही, कोई भी चीज़ आपके कानों से दूर नहीं रह पायेगी। आज का समय अधूरे ज्ञान वालों का है, जो बस चीज़ों के टच में रहते हैं, न उन्हें समझते न अपनी सोच विकसित करते लेकिन हरदम दूसरों को उपदेश देने को तैयार।

आप इस भीड़ से अलग हो जाइए, आप हर कदम अपनी ओर बढ़ाइए, अपने आप को विकसित करते जाइए, अपना कद बढ़ते जाइए, आपके प्रतिद्वंदी अपने आप बौने होते चले जाएंगे। ऐसे अध्ययन करिए कि कोई सड़क पर चलते हुए आदमी को भी आप कोई भी विषय अच्छे से समझा सकें। अपने अंदर यह आकांक्षा रखेंगे तो समाचारपत्र वाले आपको अपने विचारों का एक अनुच्छेद लिखने को कहेंगे, न्यूज़ चैनल वाले आपके विचार जानने के लिए आपको स्टूडियो बुलाएँगे, लोग कोई निर्णय लेने से पहले आपका परामर्श लेंगे।

उन चीज़ों का तनाव मत लीजिए जो आपके वश में नहीं, हम सब इस संसार और ब्रहमांड में एक तिनके के बराबर भी नहीं हैं। हम सबकी क्षमता सीमित है, हर रोज़ कितने लोग भूख से मर जाते हैं, कितने एक्सीडेंट में, कितने रोग या व्याधियों से। इतने सारे लोगों की असामयिक मृत्यु हो जाती है, क्या हम किसी को मरने से रोक पाए हैं आज तक? अगर कल हम बहुत अमीर भी बन जाते हैं तो भी कितने लोगों का दर्द हम दूर कर सकते हैं? हमारे देश की जनसँख्या ही इतनी ज़्यादा है, किस किसका दुःख आप दूर कर पाएंगे? और अगर आप किसी के जीवन में कुछ अच्छा करना भी चाहते हैं तो पहले खुद काबिल तो बनना ही पड़ेगा। अगर आप धन चाहते हैं तो व्यापारी बनना पड़ेगा, अगर आप नया कानून बनाना चाहते हैं तो नेता बनना पड़ेगा, अगर आप मानवता की भलाई के लिए कोई दवाई बनाना चाहते हैं तो वैज्ञानिक बनना पड़ेगा, लोगों की सेवा करना चाहते हैं तो डॉक्टर बनना पड़ेगा।

पहले आप अपना दुःख दूर करिए, काबिल बनेंगे तभी तो किसी के लिए कुछ कर पाएंगे। आप दूसरे लोगों को नियंत्रित नहीं कर सकते, ठीक उसी तरह जिस तरह कोई दूसरा व्यक्ति आपको नियंत्रित नहीं कर सकता चाहे वो कुछ भी बन जाए। जब आप यह समझ जाएंगे कि आप सब कुछ कण्ट्रोल नहीं कर सकते, तो आप बहुत स्वतंत्र महसूस करेंगे, एक पंख की तरह हलके महसूस करेंगे, दुनिया भर का बोझ जो अपने मस्तिष्क पर डाला हुआ है उससे आप मुक्त हो जाएंगे।

# प्रभु कृपा

भगवान में आस्था रखना अत्यंत आवश्यक है। जीवन में सब कुछ अस्थायी है। जिन्हें आप अपना दोस्त कहते हैं वो कब धोखा दे दें कुछ पता नहीं। आपके सगे सम्बन्धी, रिश्तेदार कब कन्नी काट लें, यह भी कोई नहीं जानता। इस जीवन में कुछ भी स्थायी नहीं है। सब हमारा साथ छोड़ देंगे एक दिन, बस फर्क इतना है कोई पहले कोई बाद में, इस दुनिया में सिर्फ एक परमात्मा ही है जिनसे लगाव लगाकर आपको भय नहीं होगा।

आखिर मैं किस भय की बात कर रहा हूँ?

हम सबके अंदर एक भय होता है जो प्राण शक्ति कमज़ोर होने से पैदा होता है। जब आत्मबल कमज़ोर होता है तो चौबीस घंटे किसी न किसी चीज़ का भय होता है और यह भय हमें न तो खुलकर जीने देता है बल्कि हमें हमेशा तनावग्रस्त रखता है। विद्यार्थी जीवन में कई तरह के भय होते हैं, जैसे अगर मैं कुछ न बन पाया तो? मेरे माँ बाप अगर छोड़ गए तो? बहुत लोगों को अकेलेपन का भय सताता है और वास्तव में अकेलापन इतना ज़्यादा परेशान करता है कि हम फिर इसकी दवाई बाहर ढूंढ़ने लगते हैं।

हम किसी के साथ रिलेशनशिप या प्यार मोहब्बत अफेयर इत्यादि में जाना चाहते हैं जिससे हमें अकेलापन न लगे। परन्तु जब हम रिलेशनशिप में होते हैं तब कुछ और भय उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे पार्टनर कहीं छोड़कर न चला जाए, कभी धोखा न दे, कहीं आगे जाकर मुझे या मेरे माँ बाप को परेशान न करे, शादी न होने का भय। वहीं अगर शादी हो जाए तो फिर संतान का भय, कहीं संतान बीमार न हो जाए, संतान की असामयिक मृत्यु न हो जाए, संतान का करियर बन जाए या संतान का विवाह ठीक से हो जाए और उसको अच्छा पार्टनर मिल जाए।

हम पूरा जीवन सिर्फ अपनी संकीर्ण बुद्धि का इस्तेमाल करके कुछ न कुछ मांगते रहते हैं और अगर मनचाहा मिल जाए तो क्षणिक प्रसन्न हो जाते हैं और न मिले तो दुखी हो जाते हैं। क्या हमें कोई भी रिश्ता या वस्तु स्थाई सुख दे सकती है? जब कोई चीज़ हम चाहते हैं तो हम उसके लिए तड़पते हैं, सपने देखते हैं और फिर जब मिल जाती है तो कुछ दिन तो प्रसन्नता होती है, पर उसके बाद वो बोझ लगने लग जाती है या फिर हम उस चीज़ के गुलाम बन कर रह जाते हैं। जो चीज़ हमें सुख देने के लिए बनी थी

उसको खोने का भय इतना होता है कि उसके बाद हम उसके जैसे चौकीदार हो जाते हैं। वास्तव में हम उस चीज़ को पाना चाहते हैं जो हमारा मन कहता है कि हम पा नहीं सकते या फिर जिसकी वैल्यू हमारे मित्रों या समाज की नज़रों में ज़्यादा है। जिससे हम उनके सामने उसकी नुमाइश करके क्षणिक सुख ले सकें, और किसी भी चीज़ की वैल्यू तभी तक ज़्यादा होती है जब तक वो हमारी न हो जाए।

पूरा जीवन हम सिर्फ एक नकली जीवन जीने में खर्च कर देते हैं। वास्तव में हमें चीज़ें सुख नहीं देती, हमें हमारी मानसिक स्थिति सुख देती है। एक डिप्रेशन के मरीज़ को आप बड़े से बड़े होटल में ले जाओ क्या उसे सुख मिलेगा? महंगी गाड़ी उसे दे दो, क्या वो उसे प्रसन्न कर पायेगी?

मान लो आपने अपनी कॉलेज लाइफ बहुत एन्जॉय की थी, बहुत अच्छा समय बिताया तीन या चार साल। लेकिन अब आप जीवन में कठिन परिस्थितियों का सामना कर रहें हैं, आप अब कॉलेज लाइफ को याद करके सुखी होंगे या दुखी? सबसे ज्यादा दुःख क्या देता है? बीता हुआ सुख और उसके वापस न आने की सम्भावना। पुराने सुख के बारे में भी व्यक्ति सोचकर एक घुटन महसूस करता है, सुख को हम कैद नहीं कर सकते और न ही भविष्य के लिए उसका संग्रह कर सकते हैं। सुख केवल एक मनोदशा है।

आपको एक उदाहरण देता हूँ। एक बार एक छोटा बच्चा अपने पिता के साथ मेले में जाता है, वहां जाकर वो बहुत खुश होता है, एक से एक चारों तरफ झूले, स्वादिष्ट व्यंजन, चारों तरफ रंग बिरंगी लाइट, अत्यधिक प्रकाश, लोगों की भीड़ देखकर वो बहुत प्रसन्न होता है। क्या उसे सिर्फ इसीलिए सुख प्राप्त हो रहा है कि वहां पर वो सब लुभावनी चीज़ें मौजूद हैं? नहीं। उसे इसीलिए सुख प्राप्त हो रहा है क्योंकि उसकी मनोदशा सुख लेने वाली है। उसे इसीलिए सुख प्राप्त हो रहा है क्योंकि पिता ने हाथ पकड़ा हुआ है, पिता साथ हैं। मान लीजिये अगर उसका हाथ छोड़कर पिता कहीं दूर चले जाएँ तो क्या होगा? बच्चा रोएगा, चिल्लायेगा, उसे भय लगेगा। वो सब लुभावनी चीज़ें झूले, भीड़, लाइटें जो अब तक सुख दे रही थी अब अचानक उसे डराने लगेंगी।

इसी तरह हम भी तभी तक प्रसन्न रह सकते हैं जब तक हम अंदर से मज़बूत हैं, जब तक परमात्मा ने हमारा हाथ पकड़ा हुआ है। हमें शरीर के साथ साथ आत्मा को भी रोज़ भोजन देना होगा। जब हम ईश्वर में आस्था

रखते हैं तो हमें कम तनाव होता है, भय धीरे धीरे चला जाता है। वो सब रास्ते जो पहले बंद थे, धीरे धीरे खुलने लगते हैं और आपका कोई काम नहीं रुकता। जीवन में स्थायी प्रसन्नता आती है और हमारा मनोबल चरम सीमा पर पहुँच जाता है।

ईश्वर से कभी भी कुछ माँगा मत करो, उसमें आस्था रखो कि जो वो भी देगा, अच्छा ही देगा। आप मांगोगे तो अपनी संकीर्ण सोच से मांगोगे और मिली हुई चीज़ हो सकता है आपके लिए सही न हो। लेकिन वो अगर अपने से देगा तो वही चीज़ देगा जो आपके लिए उत्तम होगी। हो सकता है हम एकदम से उसकी दी हुई चीज़ को समझ न पाएं लेकिन धीरे धीरे हमें एहसास हो जायेगा कि जो हमारे साथ हुआ या जो हमारे लिए उसने संचय किया वही हमारे लिए अच्छा था।

ईश्वर से मांगने की बजाय जो पहले से आपके पास है उसका शुक्रिया किया करो। ऐसा करने से आप देखेंगे कि आपको और ज़्यादा मिलेगा। आप सिर्फ कुछ दिन ये चीज़ आज़माकर देखो, आपको निश्चित ही परिणाम मिलेंगे।

एक कहानी आपको सुनाता हूँ।

एक बार एक बच्चा एक शादी में जाता है, वहां पर विभिन्न प्रकार के भोजन के बीच एक मेज़ पर बहुत सारी टॉफ़ी और चॉकलेट रखी होती हैं। बच्चे का टॉफ़ी खाने का बहुत मन करता है, वो वहां उस स्टाल के पास जाता है लेकिन उसका हाथ उन टॉफियों तक नहीं पहुँच पाता। उसके अंकल वहीं पास में खड़े होते हैं, वो अपने अंकल को बोलता है कि मुझे टॉफी उठाकर दे दो, मेरा हाथ उस बर्तन तक नहीं पहुँच रहा जिसमें टॉफी रखी है। उसके अंकल बोलते हैं कि मैं तुम्हें गोदी में उठा लेता हूँ जिससे तुम्हारा हाथ वहां तक पहुँच जाए फिर तुम आराम से टॉफी उठा लेना। लेकिन बच्चा कहता है कि अंकल आप ही टॉफ़ी उठाकर मुझे दे दो। अंकल थोड़े से हैरान होते हैं और उत्सुकता से बच्चे से पूछते हैं कि तुम खुद टॉफी लो या मैं तुम्हें दूँ बात तो एक ही है। बच्चा कहता है कि अंकल आपकी मुट्ठी बड़ी है, आप टॉफी लोगे तो आपके हाथ में ज़्यादा आएँगी और मुझे ज़्यादा टॉफ़ी मिल जाएँगी। बच्चे ने जो बात इतनी मासूमियत से कही उसमें बहुत गहरी सीख है।

जब अंकल की मुट्ठी बड़ी है तो भगवान की मुट्ठी कितनी बड़ी होगी, वो अगर किसी को देने पर आ जाए तो वो व्यक्ति संभाल भी नहीं पायेगा। तुम खुद मांगोगे तो हो सकता है अपनी परिस्थितियों, अपनी नज़रों में अपनी प्रतिभा, अपने ज़रूरतों या और भी बहुत सारी चीज़ों का आकलन करके

मांगो और आपको यह भी नहीं पता कि जो आप मांग रहे हो वो वास्तव में आपके लिए अच्छा है या नहीं।

हरिवंश राय बच्चन कहा करते थे "मन का हो तो भला, मन का न हो तो और भी भला"। क्योंकि मन का अगर नहीं हुआ तो मतलब ईश्वर की मर्ज़ी से हुआ है। एक छोटा बच्चा हो सकता है सांप को खिलौना समझकर अपनी माँ से उसे मांगने की ज़िद करने लगे कि मुझे सांप से खेलना है। लेकिन माँ को पता है कि यह ज़िद ठीक नहीं, सांप काट सकता है और कुछ भी अनहोनी हो सकती है तो माँ उसे नहीं देगी। उसकी मर्ज़ी में खुश होना सीखो, आपका विश्वास अगर दृढ होगा तो कहीं कमी नहीं रहेगी।

एक आत्मिक शांति, एक सुकून, जीवन में हर समय सुख रहेगा, हमेशा यह ख़याल आपके अंदर रहेगा कि मेरी काबिलियत, मेरी औकात से बढ़ कर मुझे उसने दिया है। यह समझ आपको धरातल पर रखेगी। सफलता मिलना और उसे पचाना दोनों कठिन है। छोटे मोटे दुःख भी अगर आपके ऊपर आएंगे तो उनको भी आशीर्वाद समझकर ग्रहण करो। अगर कभी बुखार हो जाए तो उसका शुक्रिया करो कि पता नहीं कौन सा बहुत बड़ा रोग आने वाला था, सिर्फ एक मामूली बुखार बनाकर मेरा बहुत भयानक कर्म काट दिया।

भगवान को पूजने या मानने का सही तरीका क्या है?

यह आपकी व्यक्तिगत पसंद है। आप जिस भगवान को चाहें पूज सकते है, जैसे चाहें वैसे पूजा कर सकते हैँ। सब रास्ते अगर श्रद्धा से पालन किये जाएं तो एक ही जगह जाते हैं। पानी को नीर कह लो, जल कह लो, वाटर कह लो, वो रहेगा तो एक ही चीज़। ठीक इसी तरह भगवान के भी नाम अलग अलग हो सकते हैं लेकिन वो है एक ही।

इन बातों में समय नष्ट मत करो कि कौन से भगवान श्रेष्ठ हैं, कौन सा धर्म श्रेष्ठ है, कौन सा पूजा या उपासना का तरीका श्रेष्ठ है? आप अपनी राह पर अपने तरीके से चलो, जैसे आपको चुनने का अधिकार है वैसे ही किसी दूसरे को भी है। किसी भी बात को जब सुनो तो आज़माओ ज़रूर, उसी से आपका विश्वास बढ़ेगा वरना पूजा सिर्फ एक नीरस क्रिया बनकर रह जाएगी।

मुझसे पूछो तो मैं मंत्र का उच्चारण कम से कम 2 घंटे रोज़ करता हूँ, एक घंटा मैडिटेशन में बैठकर और एक घंटा कुछ भी काम करते समय जैसे टीवी देखते समय या कंप्यूटर पर काम करते समय। जब भी आपका मुँह खाली हो अंदर ही अंदर मंत्र जपते रहो, बिलकुल भी दिखावा मत करना,

बस चुपचाप अंदर ही अंदर मंत्र जपते रहो। चलते फिरते, काम करते हुए जब हरि नाम होठों पर होगा तो काम में तो तरक्की मिलेगी ही, साथ ही साथ जीवन का असली ज्ञान भी आप पाने लगोगे। नकारात्मकता पूरी तरह से चली जाएगी, बुरे विचार नहीं आएंगे और अगर कभी आये भी तो बहुत ज़्यादा देर तक आपके मस्तिष्क में ठहर नहीं पाएंगे। आपकी अंदर से हिम्मत बढ़ेगी, आप गलत चीज़ों को "ना" कह पाओगे, किसी भी तरह के व्यसनों का आप पर प्रभाव नहीं पड़ेगा, बुरी संगत में रहकर भी आप अपनी नैतिकता पर कायम रह पाएंगे। धीरे धीरे बुरी आदतें आपको अपने अंदर दिखने लगेंगी और फिर आप उन्हें छोड़ भी पाएंगे। आप लोगों को जज करना छोड़ देंगे, पूर्वाग्रह रखना छोड़ देंगे, आपको अपने मन पर नियंत्रण होने लगेगा और मनोदशा ऐसी हो जाएगी कि असली सुख का अनुभव होने लगेगा।

आप चाहें तो कोई गुरु भी बना सकते हैँ जो आपका आध्यात्म में मार्गदर्शन करे। गुरु बनाने से चीज़ें सरल हो जाती हैं, आपको एक दिशा मिलती है।

चींटी कितनी छोटी होती है। उसको यदि मुंबई से पुणे यात्रा करनी हो तो पता नहीं कितने जन्म लेने पड़ेंगे, लेकिन यही चींटी पुणे जाने वाले व्यक्ति के कपड़े पर चढ़ जाये, तो सहज ही 3-4 घंटे में मुंबई से पुणे पहुंच सकती है। ठीक इसी प्रकार अपने प्रयास से भवसागर पार करना कितना कठिन है, पता नहीं, कई जन्म लग सकते हैं। लेकिन यदि हम गुरू का हाथ पकड़ लें और उनके बताये सन्मार्ग पर श्रद्धापूर्वक चलें, तो सोचिये कितनी सरलता से वे आपको सुख, समाधान व अखंड आनंदपूर्वक भव सागर पार करा सकते हैं।

वे लोग बहुत सौभाग्यशाली होते हैं, जिनके जीवन में एक सच्चा गुरु होता है।

# NOTES

# NOTES